

Factorul EINSTEIN

*O metodă dovedită
de creștere a inteligenței*

*Win Wenger, Ph. D.
& Richard Poe*



EDITURA AMALTEA

II-350.378

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU” IAȘI

II 350.378

**ÎN FIECARE SUBCONȘTIENT UMAN
EXISTĂ PUTERI MENTALE COMPARABILE
CU CELE ALE LUI**

EINSTEIN SAU LEONARDO DA VINCI !

Descoperă cum ai putea:

- * Să-ți îmbunătățești memoria;
 - * Să citești mai repede și să înveți mai ușor;
 - * Să găsești rezolvări de geniu la unele probleme;
 - * Să obții punctaje maxime la diferite teste;
 - * Să dobândești încredere în tine;
 - * Să realizezi o stare de totală concentrare creatoare;
 - * Să-ți eliberezi puterile de înțelegere din subconștient prin tehnica vizualizării;
 - * Să-ți sporești inteligența.
-

SPORIȚI-VĂ INTELIGENȚA ACUM !

79
“Aceasta carte are puterea de a pune în mișcare capacități mentale pe care nici măcar nu bănuiați că le-ați putea avea. Am încercat tehnicile descrise în ea și au dat imediat rezultate. E aproape înfiorător !”

Duncan Maxwell
senior editor, *SUCCESS*

“Studii de ultimă oră arată că extraordinarele realizări ale celebrilor gânditori ai umanității ar fi mai degrabă un rezultat al antrenamentului sistematic al minții, decât al superiorității genetice. Acum poți învăța și tu să-ți antrenezi mintea, să ajungi la performanțe uimitoare ce au la bază dezvoltarea anumitor aptitudini: memorie, perspicacitate, coeficient de inteligență, capacitate de asimilare.”

“Doctorul Win Wenger a identificat instrumentele de care ai nevoie pentru a atinge trepte superioare ale agerimii, intuiției și inteligenței. Folosind tehnica *Fluxului de imagini* descoperită de dr. Wenger, poți învăța să-ți depășești inhibițiile și să trezești capacități supranaturale ascunse în propriul tău subconștient.”

“*Factorul Einstein* este cheia de care aveți nevoie pentru a trăi o viață eficientă și creatoare !”

“Cartea lui Win Wenger este foarte bine scrisă, și, spre deosebire de majoritatea lucrărilor care își propun să arate *cum să-ți folosești puterile din subconștient*, aceasta cuprinde chiar exerciții ce se pot face! – și nu doar sfaturi sau afirmații vagi. Ea deschide calea spre o sursă inepuizabilă de idei, fiind extrem de folositoare în special oamenilor cu disponibilități creatoare.”

“*Factorul Einstein* e o carte ce își merită banii cu prisosință: ideile expuse în ea ar putea face obiectul multor alte volume de analiză detaliată.”

FACTORUL EINSTEIN

*o metodă dovedită
de creștere a inteligenței*

297027

Win Wenger
Richard Poe



342019
B.C.U. IASI



EDITURA AMALTEA

www.amaltea.ro



Colectivul EDITURII AMALTEA care a contribuit la realizarea acestei lucrări:
Cristian Cârstoiu, Simona Derla, Antoaneta Dincă, Gabriela Fărcășanu,
Tatiana Militaru, Ana-Maria Murariu, Lidia Olaru, M.C. Popescu-Drânda,
George Stanca, Mihaela Stanca

tehnoeditare computerizată: AMALTEA TehnoPlus

coperta: Antoaneta Dincă, Simona Derla
traducere: Monica Șerban
redactor: Ana-Maria Murariu

editori: Dr. M.C. Popescu-Drânda
Dr. Cristian Cârstoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
FACTORUL EINSTEIN

o metodă dovedită de creștere a inteligenței

Win Wenger, Richard Poe

trad.: Monica Șerban – București: Editura AMALTEA, 2002

256 p.; 21 cm. - (Cunoaștere & Autoeducare)

ISBN 973-9397-08-5

I. Wenger, Win

II. Poe, Richard

III. Șerban, Monica (trad.)

159.95

159.95
159.922

2. Științelor inteligente
Metode de învățare accelerate

The Einstein Factor – A Proven New Method for Increasing Intelligence
© Win Wenger, Richard Poe

Factorul Einstein – o metodă dovedită de creștere a inteligenței

/ Win Wenger, Richard Poe

ISBN 973-9397-08-5

© 2002 - Editura AMALTEA

CP 9-8 București

internet: www.amaltea.ro / email: office@amaltea.ro

Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate Editurii AMALTEA.

Nici o parte a acestui volum nu poate fi reprodusă, în nici o formă, fără permisiunea scrisă a Editurii AMALTEA.

10. SEP. 2002

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	6
<i>Prefață</i>	9
1. Sunteți un geniu?	11
2. Întotdeauna visezi	25
3. Deschideți fluxul de imagini	37
4. Amplifică-ți feedback-ul	57
5. Efectul „Surpriză!”	79
6. Interpretarea imaginilor	99
7. Puterea întrebărilor	117
8. Gândirea model	137
9. Amintirea perfectă	155
10. Efectul socratic	167
11. Factorul oxigen	179
12. Lucrul în grupuri	187
13. Fereastra copilăriei	199
14. Folosiți forța	219
15. Mema geniului	235
<i>Nota Autorului</i>	249

MULȚUMIRI

Programul de învățare accelerată *Project Renaissance* („Proiectul Renașterii”) – care formează subiectul acestei cărți – a căpătat o formă completă după 25 de ani de teorii, experimente și eforturi susținute din partea a mii de oameni, incluzând sute de pionieri în acest domeniu de cercetare, dar și sute de oameni obișnuiți, care au ajutat la definitivarea acestuia, prin calitățile lor deosebite și printr-un mod de a gândi foarte personal.

Dintre aceștia, trebuie să-i amintesc pe Vercille Bennett, Burton Linne, Hal și Marilyn Shook de la Life Management Services, Abe Goldblatt, William Schulz, Bill Webster, Dan Knight de la High Performance Associates din Alexandria, Virginia, Charlotte Ward de la Accelerated Learning din Maryland, John Robb, Ted Woynicz, May Leiner, Tom Gregory, Kate Jones, Joel Hamaker și Leo Zajac, care a plecat dintre noi, și căruia îi dedic această carte. Pe lângă fiecare persoană menționată mai sus ar trebui să mai adaug alte zece. Cer indulgența celor pe care nu i-am nominalizat, și fără a căror contribuție nu s-ar fi realizat nimic.

Dincolo de acești oameni implicați direct în proiect, aș vrea să mulțumesc și celor care fac parte din viața mea și care mi-au ușurat foarte mult munca. Mulțumirile mele speciale următorilor:

- Dr. Sidney J. Parnes și Beatrice Parnes, pentru rolul lor în dezvoltarea sistemului original Osborn-Parnes, de soluționare creativă și a sistemului Visionizing, care a devenit o adevărată sursă de inspirație pentru mulți dintre noi. Le mulțumesc pentru sprijinul călduros și sfaturile înțelepte pe care mi le-au dat în toți acești ani.
- Lynne Schroeder și Sheila Ostrander, autoarele cărților *Superlearning* și *Superlearning 2000*, care au deschis o poartă către învățarea accelerată, când mulți dintre noi nici măcar nu

știau că există așa ceva. Ele au ținut flacăra aprinsă și au luminat calea atâția ani pentru cei care înaintau în necunoscut.

- Susan Wenger, ale cărei înțelepciune, umor, nemaipomenită răbdare, sugestii de redactare și mai presus de toate idei ingenioase și îndrăznețe au contribuit mai mult decât pot spune la apariția cărții *Factorul Einstein*.
- Michael și Marz Colosi, al căror sprijin material m-a ajutat să mă mențin la suprafață.
- Paul Scheel și echipa sa, care au răspuns atât de prompt la încercările și tentativele mele inițiale, făcând posibilă o explozie virtuală de sinergie, muncă de echipă, noi metode și descoperiri neașteptate în învățarea accelerată.
- Stu Cart, care ne-a sprijinit, a contribuit la munca noastră, și a făcut parte din echipă, și nu doar la un singur nivel.
- Profesorul de fizică Charles P. Reinert, ale cărui studii și măsurători revoluționare referitoare la efectele fluxului de imagini au fost primele care au contribuit la legitimizarea acestui program, în ochii unei lumi care nu primește întotdeauna cu bunăvoință îmbunătățirile, corecturile sau abordările noi.
- Lyelle Palmer, profesor de pedagogie la Colegiul Winona din Minnesota, pentru căldură, înțelepciune, experiență, și pentru vastele sale cunoștințe în învățarea accelerată și dezvoltarea umană.
- Profesorul Emerit Virgil S. Ward, al cărui exemplu intelectual de marcă m-a sprijinit în vremuri de restriște, precum și răposatul profesor John Curtis Gowan – amândoi printre cei mai talentați experți în educație și buni prieteni de-ai mei, chiar dacă nu erau prieteni unul cu altul.
- Jon Pearson, a cărui muncă în Los Angeles și în împrejurimi, cu copii autiști, muți sau cu cei de vârste foarte mici, a adus atât de multe nu numai acestora, dar și nouă, celor care am lucrat la această teorie, prin faptul că a contribuit la modelul teoretic din această lucrare.
- Bill Webber, Cynthia Becker și Randy Kraft din St. Louis, colaboratorii mei valoroși din noua generație a marilor descoperiri din cadrul Proiectului Renașterii.
- Steve Goldstone din New York, profesor și dezvoltator al acestui program și al celui neurolingvistic, ale cărui perspectivă și experiență au îmbogățit ambele domenii.

- Bud Brooksieker, care pretinde că a învățat de la mine, când de fapt eu sunt cel care am învățat de la el.
- Lena Borjeson, editorul și gazda mea în Suedia, care mi-a făcut cunoscută perspectiva europeană asupra vieții.
- S.S. Bath, editorul și gazda mea din Singapore și Malaezia, care și-a adus contribuția sa neprețuită la acest program, cu profunzimea abordărilor sale și cu înțelepciunea orientală.
- Profesorul Luiz Jose Machado de Andrade de la Universitatea de Stat din Rio de Janeiro, care nu numai că a făcut posibilă publicarea cărții în Brazilia, dar este și unul dintre cei mai celebri experți în teoriile privind emisferile cerebrale, fiind fondatorul și gazda unei organizații internaționale în domeniul învățării accelerate, este creatorul teoriei învățării și a metodei Emotologice și unul din cei mai minunați prieteni.
- Octavio Gordillo Gullen, Manuel Garibay Olioquiegui, Rosa Martha, Gloria Gonzoro și toți membrii grupului CAP, editorul meu și grațioasa noastră gazdă din Mexico City.
- În fine, ultimul, dar nu cel de pe urmă, trebuie să-i mulțumesc co-autorului meu Richard Poe, nu neapărat pentru munca eroică pe care a depus-o corectând textul meu dens și bombastic, ci și pentru inițiativa pe care a avut-o, și care a dus la publicarea acestei cărți. Trebuie să-i mulțumesc și pentru gândirea sa pozitivă și înțelegătoare, și mai ales pentru prestația profesională pe care a depus-o pe vremea când lucra ca redactor-șef la revista *Success*, unde ne-am întâlnit prima oară pentru a discuta despre subiectul acestei cărți. El și revista sa, prin profesionalismul de înaltă ținută, au făcut ca această carte să poată deveni atât de bună și de cunoscută în lumea întreagă.

Pe lângă fiecare dintre cei menționați mai sus, mai sunt alți câteva zeci pe care nici spațiul, nici timpul nu-mi permit să-i numesc, și de aceea apelez la înțelegerea lor.

Wim Wenger

PREFAȚĂ

Poți deveni mai inteligent? Bineînțeles că da. Majoritatea oamenilor sunt uimiți când află că nivelul coeficientului de inteligență (IQ) poate fi mărit. Totuși puțini experți ar îndrăzni să nege acest fapt. Dovezile adunate până în acest moment sunt mult prea elocvente. Să dăm doar câteva exemple: copiii înscriși în cadrul programului Head Start – lansat în 1964 pentru a ajuta preșcolarii defavorizați – au câștigat 10 puncte în plus, în numai câteva luni de pregătire în cadrul programului; copiii cu probleme de învățare, supuși unei terapii biofeedback (cu EEG), au prezentat între 10 și 20 de puncte în plus față de coeficientul lor inițial, în urma acestui tratament; cercetătorii de la Universitatea California au crescut coeficientul de inteligență al unor subiecți cu 8 până la 9 puncte, punându-i pur și simplu să asculte 10 minute pe zi *Sonata pentru două pianе în Fa major, K448*, de Mozart.

Desigur că astfel de câștiguri, rapide și excepționale, tind să reziste foarte puțin. Punctele câștigate de preșcolarii din programul Head Start, de exemplu, s-au dispersat între clasa a treia și a șasea. Saltul experimentat de cei care ascultau Mozart a dispărut la numai 15 minute după aceea. Educatorii numesc acest fenomen „efectul de încețoșare”.

Unii experți susțin că acest efect de încețoșare demonstrează că în general rămâi doar cu IQ-ul pe care-l dobândești la naștere. Este ca și când ai spune că Wilbur și Orville Wright ar fi trebuit să renunțe după primul lor zbor, pentru că nu au reușit să se mențină în aer decât 12 secunde. Însă ceea ce a contat nu a fost durata zborului, ci faptul că cei doi frați s-au ridicat efectiv în aer. O dată ce posibilitatea zborului n-a mai părut ceva fantastic, extinderea duratei lui a fost doar o problemă tehnică. Într-adevăr, patru ani mai târziu frații Wright au dăruit Armatei Americane un aparat de zbor capabil să zboare 125 de mile.

Astăzi, situația cercetătorilor care lucrează în domeniul învățării accelerate seamănă foarte mult cu situația celor doi frați din Kitty Hawk în anul 1903. Toată lumea știe că inteligența umană poate fi sporită. Încercarea cu care ne confruntăm în momentul de față este cum să o îmbunătățim pe o perioadă mai mare de timp. Tehnicile din *Factorul Einstein* vă vor ajuta să faceți acest lucru.

Aici veți găsi câteva din cele mai recente și mai eficiente metode care vă pot activa Factorul Einstein – locul secret unde se ascunde gândirea ingenioasă. Unele capitole incluse în această carte abordează inovații ca *fluxul de imagini*, citirea fotografică, notarea liberă, precum și geniul împrumutat.

Coeficientul IQ este doar una dintre măsurile inteligenței și nu neapărat cea mai bună. Pe lângă faptul că experimentele au arătat că unele dintre aceste tehnici îți vor mări într-adevăr IQ-ul, ele servesc unui scop mult mai important: activarea la maxim a puterii care există în creier și dezvoltarea memoriei, a creativității, mărirea vitezei de lectură, precum și dezvoltarea unor talente specifice și menținerea sănătății generale a creierului.

Factorul Einstein este încununarea a 25 de ani de cercetare în procesul de învățare accelerată. Prin intermediul seminariilor *Project Renaissance* („Proiectul Renașterii”), aceste tehnici au ajutat mii de oameni. Sperăm ca în aceste pagini să găsiți și dumneavoastră o cale prin care să obțineți rezultate pe care niciodată nu ați crezut că este posibil să le obțineți.

Win Wenger, Ph.D.
și Richard Poe

CAPITOLUL 1

SUNTEȚI UN GENIU?

De-a lungul celor 25 de ani pe care i-am petrecut în domeniul învățării accelerate, am văzut cum mintea umană poate face multe minuni. Una dintre aceste minuni m-a impresionat în mod special. În 1981, în timpul unui seminar pe care-l țineam în Ravenna, Ohio, un participant, căruia îi voi spune Bob S., a experimentat o întâlnire remarcabilă – aș putea spune vitală – cu subconștientul său.

Exersam o tehnică numită *fluxul de imagini*. În acest caz, îi instruisem pe cei din grupul respectiv să facă perechi și, pe rând, fiecare din ei să descrie partenerului său, cu ochii închiși, orice imagine care îi vine în minte, indiferent de conținutul acesteia.

În timpul unei astfel de sesiuni, este vital să vorbești despre fiecare imagine pe care o vezi, indiferent cât de vagă, neînsemnată, sau enigmatică ar fi ea. Dar Bob S. nu putea respecta instrucțiunile. De cum închidea ochii, imediat îi apărea în minte imaginea perfectă a unei roți de la o mașină veche. În loc să i-o descrie partenerului său, Bob încerca să alunge această imagine. Refuza să creadă că asta era ce „trebuia” el să vadă.

„Îi tot spuneam partenerului meu că încă nu vedeam nimic,” scria Bob mai târziu, „și încercam să captez alte imagini. În schimb colegul meu îmi descria linii, figuri și tot ce-i trecea prin cap. Așa că în cele din urmă m-am hotărât să-i descriu imaginea persistentă a roții.”

Pe măsură ce vorbea despre această imagine, Bob a avut o revelație. Mai văzuse acea roată și înainte. Într-adevăr, era vorba despre roata din față a mașinii logodnicei lui. Dar de ce îi apărea tocmai acum în minte și atât de vie?

„Am avut senzația că ceva nu este în regulă cu ea,” își amintește Bob. „M-am învoit de la seminar, după care m-am repezit afară și i-am dat telefon logodnicei mele. Mi-a răspuns tatăl ei și el a fost

cel care a verificat roata. La verificare a descoperit că o parte a roții era aproape tăiată.“

Dacă roata slăbită ar fi explodat pe autostradă la 65 de mile pe oră, cei din mașină ar fi murit cu siguranță. Acest mesaj trimis de subconștientul lui Bill a salvat-o pe logodnica sa dintr-un pericol de moarte.

BARAJUL

Incidentul în care a fost implicat Bob S. nu iese în evidență pentru că este neobișnuit, ci pentru că este tipic. Subconștientul nostru trimite fluxuri de imagini, premoniții și percepții subtile aproape 24 de ore pe zi, multe dintre ele încărcate cu informații vitale similare cu cele primite de Bob. Dar la fel ca și el, mulți dintre noi nu le băgăm în seamă. Confruntat cu un avertisment urgent, vital, primul impuls al lui Bob a fost să-l îndepărteze. Așa se întâmplă și cu noi. Zi după zi, an după an, marea majoritate a oamenilor își îndepărtează viziunile cele mai profunde fără să știe. Mai mult decât oricare alt factor, reflexul defensiv – pe care-l voi numi *barajul* – ne oprește din drumul către obținerea unei capacități mentale depline.

Barajul atenției

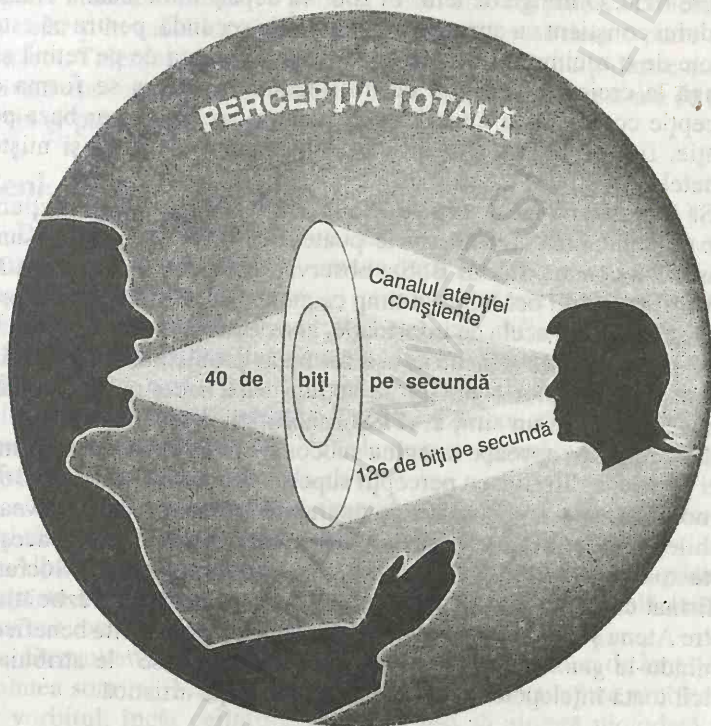
Ca mulți alții, Bob a fost probabil învățat din fragedă copilărie să ignore fluxul de percepții care continua să curgă fără încetare dinspre subconștient.

„Nu mai visa cu ochii deschiși!“ l-au muștrat probabil profesorii la școală. „Ridică-te și fii atent!“

Din nefericire, atenția este o calitate cu un uz limitat. Oamenii de știință au calculat că, în condiții normale, creierul uman poate acorda atenție numai pentru 126 de biți de informație pe secundă. Simpla ascultare a unei persoane care vorbește ocupă aproape 40 de biți de „atenție“. Asta înseamnă 86 de biți pentru a privi expresia feței celuilalt, și pentru a te gândi la ceea ce vei spune tu după aceea (vezi Figura 1.1).

Totuși, mintea noastră este inundată în fiecare secundă de percepții care includ de sute de ori mai multă informație, nu doar 126 de biți. Experimentele au arătat că retina umană poate detecta un singur foton la un moment dat, și că nasul reacționează la o singură moleculă dintr-o substanță mirositoare. Aceste percepții minuscule curg permanent în creierul nostru, dar ele sunt blocate, înainte să atingă vreodată nivelul conștientului. Astfel se explică de ce, în anumite situații, leziunile creierului provoacă salturi

Figura 1.1 Majoritatea oamenilor pot fi atenți în mod conștient la numai 126 de biți de informație pe secundă. Ascultarea unei persoane care vorbește necesită până la 40 de biți pe secundă, lăsând 86 de biți pentru a procesa alte informații senzoriale, precum privirea chipului celeilalte persoane. Totuși mintea noastră primește mult mai multă informație decât se poate, teoretic, strecura prin acest baraj al atenției.



extraordinare în capacitatea senzorială. Printr-o coincidență ciudată, astfel de leziuni scurtcircuitează *barajul* și permit percepții mult mai puternice. Un dezechilibru neurochimic cunoscut sub numele de boala lui Addison, de exemplu, este cunoscut pentru faptul că dezvoltă simțul gustului de 150 de ori mai mult.

Ce se întâmplă cu percepțiile subtile atunci când sunt blocate? Contrar a ceea ce am putea crede, ele nu sunt nici distruse, nici pierdute. De fapt, ultimele cercetări sugerează că memoria umană înmagazinează aproape sută la sută din numărul percepțiilor. Potențial, ne amintim aproape *tot*. Totuși multe dintre aceste amintiri se ascund atât de adânc în subconștient încât, până acum câțva timp, psihologii nu aveau un alt mijloc de a le scoate la suprafață decât prin inducerea unei stări hipnotice.

GENIUL DIN INTERIOR

Dacă joci tenis, probabil că antrenorul îți va spune de sute de ori să „nu scapi mingea din ochi“. Mulți dintre noi presupun că asta se reduce la „a fi atenți“ la minge: ceea ce este imposibil, din punct de vedere fizic. O minge de tenis în zbor va depăși întotdeauna viteza gândului conștient cu aproape o jumătate de secundă, pentru că este nevoie de o zecime de secundă pentru ca imaginea de pe retină să ajungă la creier și alte 400 de milisecunde pentru a se forma o percepție conștientă a mingii. Dacă jucătorii de tenis s-ar baza pe atenție, fiecare minge s-ar izbi de fileu înainte ca ei să-și miște rachetele.

Să lovești o minge de tenis este una dintre cele mai simple acțiuni pe care subconștientul nostru le poate face. Capacitățile lui sunt uriașe. Subconștientul lui Bob a observat un semn micuț pe roată, probabil cu colțul ochiului, în timp ce atenția sa era îndreptată spre altceva. Din bitul acela de informație, el a dedus un pericol iminent, și tot inconștientul a făcut în așa fel încât problema să ajungă în atenția conștientului – un set de acțiuni care necesitau nu numai inteligență, dar și un simț al rPESonsabilității destul de mare.

Ne-am putea aproape imagina subconștientul lui Bob sub forma unei persoane diferite, cu percepții superioare, care are grijă de Bob în mod constant – o imagine comparabilă cu cea pe care o aveau vechile credințe despre spiritele protectoare. Grecii numeau acești protectori supranaturali, *daimoni*. Chiar și ultra-raționalistul Socrate a afirmat că îi datorează viața daimonului său, în timpul războiului dintre Atena și Sparta. Romanii se refereau la aceste spirite benefice, numindu-le *genii*. Unor astfel de spirite „ingenioase“ le atribuiau anticii toată înțelepciunea, viziunea și inspirația artistică.

Super-mintea

Această viziune antică nu e departe de adevăr. Oricare dintre noi posedă o mașină de gândit net superioară conștientului nostru destul de limitat. Matematicianul John Von Neumann a calculat o dată că mintea umană poate înmagazina până la 280 de catralioane – 280.000.000.000.000.000.000 – de biți de memorie. Mulți spun că asta este doar o cifră conservatoare. Estimările legate de viteza de operare a creierului sugerează cifre între 100 și 100 000 de teraflopi (un teraflop înseamnă un trilion de flopi, măsura standard a vitezei de calcul). Comparați viteza celui mai rapid supercomputer din lume, CM-5, care calculează cu 100 de gigaflopi sau 100 de miliarde de flopi. Asta înseamnă 20 la puterea 17 flopi pentru creier, comparativ cu 10 la puterea 11 flopi pentru CM-5.

În ciuda acestei puteri de calcul uriașe din capul nostru, majoritatea oamenilor nu pot multiplica cifre cu zecimale fără a folosi un calculator, în timp ce doar foarte puțini reușesc să rezolve rebusurile din *New York Times*, sau să-și amintească ce au mâncat la cină miercurea trecută. Numai genii ca Mozart, Einstein sau Da Vinci – o parte infimă a omenirii – par a-și folosi eficient puterea creierului și, chiar și în cazul lor, faptele arată că își folosesc doar o parte din intelect. Talentul lor pare atât de incredibil, încât mulți dintre noi îi privim așa cum făceau și anticii – ca pe niște ființe înzestrate cu har divin și puteri supranaturale.

Geniul slab

Dar oare sunt geniile atât de diferite față de noi? Cu greu am putea crede așa ceva, dacă ne-am lua după rezultatele lor școlare sau după succesul în carieră. Rareori geniile adevărate se recunosc și se afirmă în tinerețe. Mulți sunt etichetați ca „dificali”, „înceți” sau chiar „tâmpiți”. Renumitul matematician Poincaré a obținut rezultate atât de slabe la testul Binet (de măsurare a inteligenței), încât a fost calificat drept „debil mintal”. Thomas Edison, ale cărui 1093 de invenții au stabilit un record unic în lume și au schimbat viața omenirii, a fost un elev extraordinar de slab.

„Tata credea că sunt de-a dreptul dobitoc,” își amintea Edison mai târziu, „așa că am sfârșit prin a crede și eu așa ceva.”

Albert Einstein, în timpul copilăriei, era considerat de părinți drept un copil cu deficiențe, parte din cauza dislexiei, boală care îi provoca mari greutăți la scris și citit.

„Dezvoltarea sa în copilărie a fost un proces extrem de lent,” își amintea sora lui, Maja Winteler-Einstein, „și avea atâtea probleme cu vorbitul, încât ceilalți credeau că n-o să ajungă niciodată să vorbească... Când vroia să spună ceva, își șoptea mai întâi încet fiecare cuvânt în parte, ca pentru a fi sigur că-l înțelege. A făcut așa până când a împlinit șapte ani.”

Problemele de vorbire pe care le avea l-au determinat pe profesorul de greacă să-i spună lui Einstein: „N-o să fii niciodată în stare de nimic!”. Mai târziu, Einstein a fost exmatriculat din liceu, și a picat și examenul de admitere la facultate. După ce, în cele din urmă, și-a luat diploma, n-a reușit să obțină nici un fel de recomandare de la profesorii săi. Obligat să accepte, la 25 de ani, o slujbă meschină într-un birou elvețian, Einstein părea destinat să ducă o viață mediocră.

Dar, în cel de-al 26-lea an al vieții sale, Einstein a făcut ceva la care nimeni nu se aștepta. A publicat teoria relativității, care conținea faimoasa formulă $E=mc^2$, în vara anului 1905. Șaisprezece ani mai

târziu, avea să câștige premiul Nobel și să devină o celebritate internațională. Chiar și astăzi, la 40 de ani de la moartea sa, ochii săi luminoși, mustața deasă și claia de păr argintiu constituie imaginea standard a „geniului“, sinonim cu inteligența supra-normală.

CE A AVUT EINSTEIN ȘI NOI NU AVEM?

Asta a vrut să afle Dr. Thomas Harvey. El era patologul de serviciu la spitalul Princeton, când a murit Einstein în 1955. Întâmplător, soarta a vrut ca Harvey să fie cel care avea să facă autopsia lui Einstein. Fără a cere permisiunea familiei, Harvey s-a hotărât să îndeparteze și să păstreze creierul acestuia. Timp de 40 de ani, Harvey a păstrat creierul savantului într-un borcan cu formaldehidă, studiindu-i fiecare circumvoluțiune la microscop, și oferind bucățele din el și altor cercetători. Scopul său? Să descopere secretul geniului lui Einstein.

„Nimeni n-a găsit vreodată vreun semn care să arate că există vreo diferență între creierele noastre și al lui Einstein,“ povestea Harvey unui reporter mai târziu. Nici Harvey însuși n-a descoperit nimic, dar una dintre colegele sale a reușit în cele din urmă. După ce a examinat mai multe secțiuni ale creierului în anii '80, Marian Diamond, o cercetătoare în neurologie de la Universitatea California din Berkeley, a anunțat o descoperire uimitoare – ce avea să revoluționeze concepția despre învățare și genii.

Cum se face un geniu

Majoritatea oamenilor știu că geniile se nasc și nu se fac. Dar Diamond și-a dedicat cariera creării unor genii în laborator.

Într-un experiment deja celebru, Diamond a pus un grup de șobolani într-un mediu foarte stimulat, amenajat cu leagăne, scări, roți și jucării de toate felurile. Un alt grup de șobolani a fost închis în cuști goale. Cei care au trăit în mediul cu număr mare de stimuli, nu numai că au supraviețuit până la surprinzătoarea vârstă de 3 ani (echivalentul a 90 de ani omenești), dar creierul lor a crescut, dezvoltând noi conexiuni între celulele nervoase sub formă de dendrite și axoni – structuri fusiforme care transmit semnale electrice de la o celulă nervoasă la alta. Șobolanii care au trăit în cuștile goale nu s-au dezvoltat foarte mult și au murit repede. Creierele lor nu aveau decât câteva conexiuni neuronice.

În 1911, Santiago Ramon Y Cajal, părintele neuroanatomiei, a descoperit că numărul de interconexiuni între neuroni (sinapse) este un semn al geniului, și că acestea sunt mult mai importante în

determinarea puterii creierului decât numărul de neuroni în sine. Experimentul lui Diamond a arătat că – cel puțin în cazul șobolanilor – mecanismul fizic al geniului poate fi creat prin exercițiu mental.

Oare se aplică acest principiu și oamenilor? Diamond a încercat să afle și acest lucru. Ea a obținut o porțiune din creierul lui Einstein și l-a examinat. Așa cum se așteptase, a descoperit un număr ridicat de celule gliale în lobul parietal stâng, un fel de formațiune neurologică pe care a descris-o ca pe „o zonă de asociație pentru alte zone de asociații ale creierului.” Celulele gliale acționează ca un liant care menține la un loc celulele nervoase și ajută la transmiterea semnalelor electrochimice între neuroni. Diamond se așteptase la o astfel de descoperire, pentru că avusese concentrații ridicate de celule gliale și în cazul șobolanilor. Prezența lor în creierul lui Einstein a sugerat că avusese loc un proces similar de dezvoltare.

Spre deosebire de neuroni – care nu se mai refac și al căror număr nu mai poate crește în timpul vieții – celulele gliale, axonii și dendritele se pot înmulți de-a lungul vieții, în funcție de modul în care ne folosim creierul. Munca lui Diamond sugerează că, cu cât învățăm mai mult, cu atât apar mai multe conexiuni (vezi Figura 1.2). De asemenea, când ne oprim din învățat și mintea noastră stagnează, aceste conexiuni slăbesc și cu timpul dispar.

Implicațiile pentru pedagogi sunt clare. În cazul în care creierul lui Einstein a dat naștere unor conexiuni similare celor din cazul șobolanilor lui Diamond, este foarte posibil să putem crea noi Einsteini, folosind suficiente exerciții mentale stimulative.

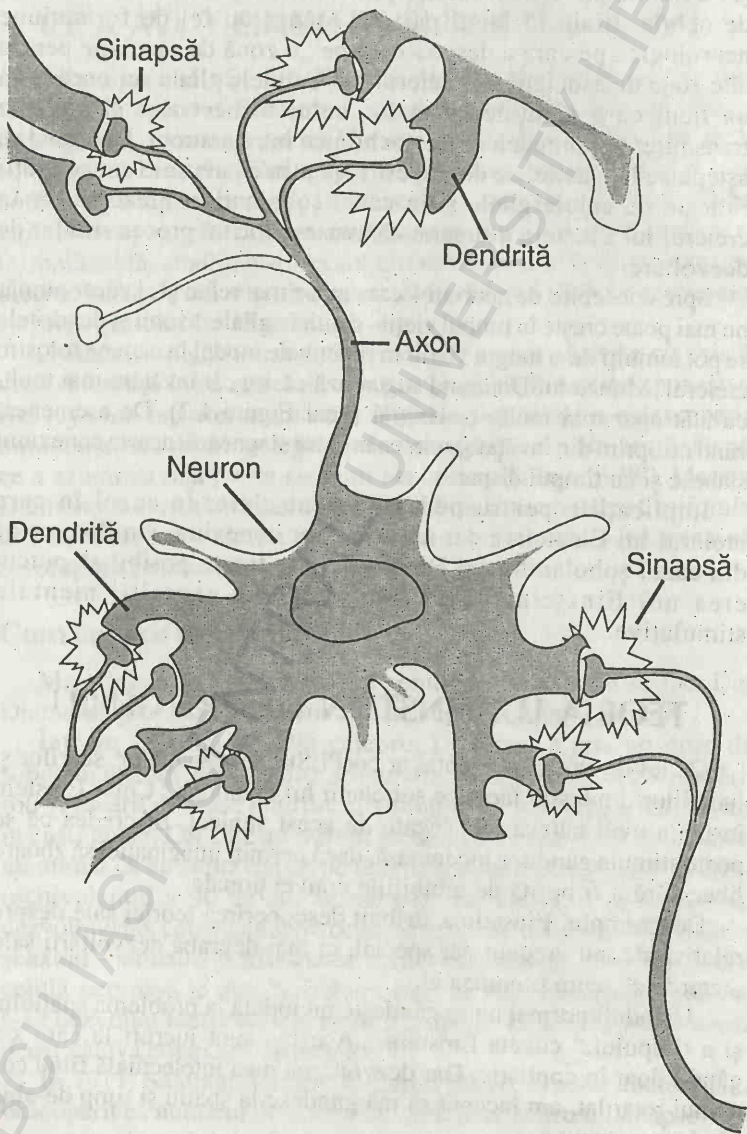
TEORIA LUI EINSTEIN DESPRE GENIU

Ce fel de exercițiu mental ar corPESunde leagănelor, scărilor și jucăriilor din testul făcut pe șobolanii lui Diamond? Chiar Einstein însuși a avut câteva idei legate de acest subiect. El credea că se poate stimula gândirea ingenioasă, dacă permiți imaginației să zboare liber, fără a fi oprită de inhibițiile convenționale.

De exemplu, Einstein a atribuit descoperirea teoriei sale despre relativitate, nu vreunui dar special, ci mai degrabă dezvoltării sale „retardate”, cum o numea el.

„Un adult normal nu se gândește niciodată la problema spațiului și a timpului,” cugeta Einstein. „Acestea sunt lucruri la care s-a gândit doar în copilărie. Dar dezvoltarea mea intelectuală fiind cea a unui retardat, am început să mă gândesc la spațiu și timp de-abia când am crescut.”

Figura 1.2 Neuronii nu se mai reproduc după maturizare. În schimb axonii, dendritele și celulele gliale – care asigură conexiunile electrochimice dintre neuroni – continuă să se dezvolte, atâta vreme cât continuăm să învățăm. Interconexiunile sunt mult mai importante pentru inteligență decât este numărul de neuroni din creier.



Călătoria lui Einstein pe o rază de lumină

În ultima sa *Notă autobiografică*, Einstein povestește despre momentul crucial în care s-a conturat teoria relativității. Totul a venit pe neașteptate, în timp ce visa cu ochii deschiși, pe la vârsta de 16 ani.

„Cum ar fi,” se întreba el, „să alerg paralel cu o rază de lumină, cu viteza luminii?”

După Einstein, adulții normali ar alunga din minte o astfel de întrebare, chiar înainte ca ea să prindă contur, și ar uita-o repede. Poate că asta este ceea ce Winston Churchill a vrut să arate atunci când a spus că „majoritatea oamenilor se împiedică de marile descoperiri. Dar apoi, cei mai mulți se ridică și pleacă mai departe.”

Einstein a fost altfel. Fără vreo idee clară în minte, el a continuat să se joace cu această întrebare, timp de 10 ani. Și, cu cât se juca mai mult, cu atât mai multe întrebări apăreau, și cu fiecare nouă întrebare, el se apropia și mai mult de adevăr.

„Sentimentul” relativității

Să presupunem, s-a întrebat Einstein câțiva ani mai târziu, după ce-și pusese pentru prima dată întrebarea, că mergi pe o rază de lumină, te afli chiar în vârful ei, și ții o oglindă în față. Oare ai putea să-ți vezi imaginea reflectată în oglindă, sau nu? Conform fizicii clasice, răspunsul era evident. N-ai putea să te vezi în oglindă, pentru că lumina care pleacă dinspre chipul tău ar trebui să călătorească mai rapid decât lumina în sine pentru a ajunge la oglindă.

Dar lui Einstein nu-i plăcea acest răspuns. Se potrivea cu toate faptele cunoscute, dar din motive pe care nu le putea exprima în cuvinte, avea senzația că ceva nu este în regulă. În primul rând, pentru că i se părea absurd ca cineva să se uite în oglindă și să nu vadă nimic. Având mai multă încredere în intuiția sa decât în legile acceptate ale fizicii, Einstein și-a imaginat cu multă îndrăzneală un univers care să-ți permită să-ți vezi reflexia într-o oglindă, chiar și atunci când te afli pe o rază de lumină. Însă de-abia mulți ani mai târziu viziunea lui s-a transformat într-o teorie matematică. Totul s-a bazat pe instinct și nu pe rigurozitate matematică, dar numai așa a aflat răspunsul.

„Invenția nu este produsul gândirii logice,” a tras concluzia Einstein, „deși produsul final trebuie să aibă o structură logică.”

METODA LUI EINSTEIN

Cu câteva excepții, marile descoperiri din știință au apărut datorită unor experimente intuitive ca acesta. Einstein nu a inventat această tehnică, dar, pentru că a fost partizanul ei cel mai cunoscut, am numit-o *tehnica de descoperire Einstein*. O altă sursă pentru procedurile specifice acestei tehnici este și cartea lui Sidney J. Parnes *VIZUALIZARE: procesul de creație pentru încurajarea excelenței inovatoare*, din partea Fundației Pentru Educație Creativă.

Psihologul Robert B. Dilts a studiat recent toate informațiile despre procesul științific de gândire al lui Einstein, de la corespondența acestuia cu Sigmund Freud și matematicianul Jacques Hadamard, până la interviurile detaliate pe care Einstein le-a oferit psihologului Max Wertheimer, cel care a descoperit terapia Gestalt. Studiul biografic al lui Dilts a scos la iveală câteva idei remarcabile.

„În locul formulelor sau cuvintelor matematice,” spune Dilts în volumul 3 din *Strategiile Geniului* (Meta Publications, Capitola, CA, 1994), „Einstein susținea că el de fapt gândește în imagini vizuale și instincte... Reprezentarea verbală și matematică a gândurilor vine de-abia după ce procesul de gândire creativă a avut loc.”

Jocul cu combinații

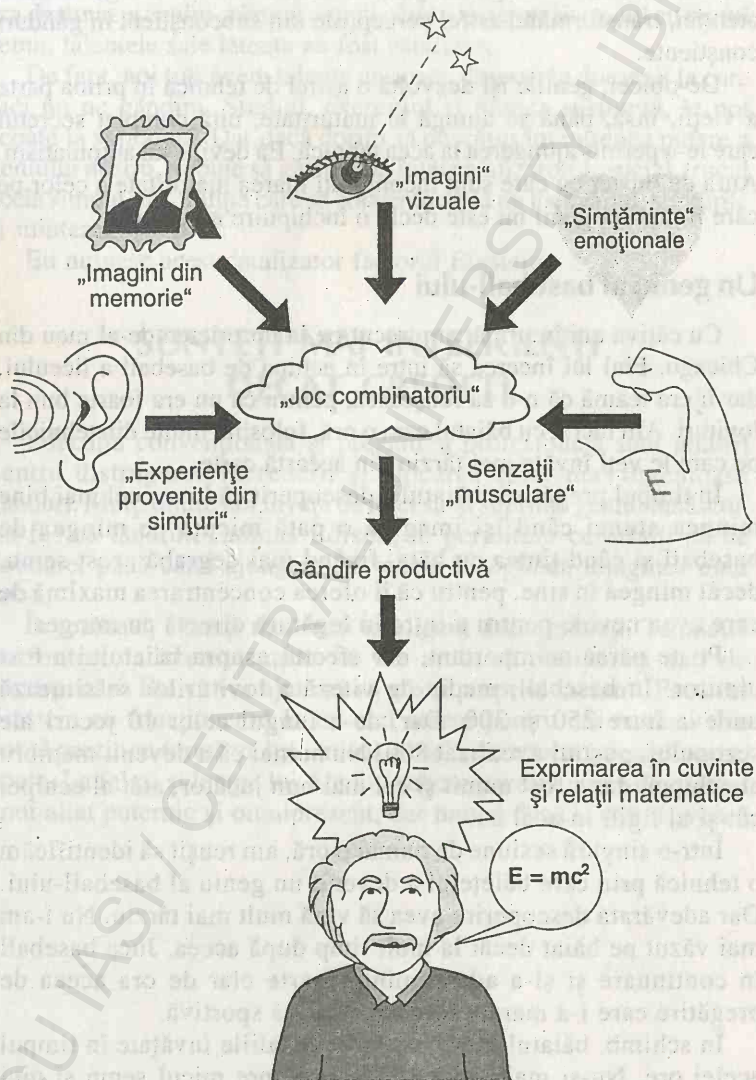
De fapt, Einstein și-a atribuit curajul științific unui „joc vag” cu „semne”, „imagini” și altor elemente „vizuale” și „musculare”:

„Acest joc combinatoriu”, scria Einstein, „pare a fi caracteristica principală în gândirea productivă.” (Vezi Figura 1.3.)

Legat de teoria relativității, Einstein i-a spus lui Max Wertheimer: „Aceste gânduri nu-mi veneau într-o formulare verbală. De fapt, foarte rar gândesc în cuvinte.”

În jocul lui vag cu imagini și sentimente, văd un mecanism de lucru similar cu cel care l-a ajutat pe Bob S. să-i salveze viața logodnicei sale. Atât lui Einstein, cât și lui Bob S., le lipsea capacitatea de a rezolva problemele respective prin intermediul gândului conștient. Bob S. a reușit să aibă acea premoniție datorită tehnicii *fluxului de imagini*. Einstein a folosit o metodă personală. Dar ambele au scos la suprafață intuiții subtile, care au devenit parte integrantă din fluxul conștientului.

Figura 1.3. Einstein și-a atribuit ingenioasa viziune unui „joc combinatoriu” de impresii, sentimente „musculare”, emoții și intuiții. Doar în etapele finale ale gândirii și-a tradus teoriile în cuvinte și ecuații.



O LOVITURĂ DE GENIU

De-a lungul anilor, studiile mele m-au condus mereu la concluzia că geniile sunt persoane foarte puțin diferite de oamenii obișnuiți, dar care au dat întâmplător peste o tehnică ce le-a lărgit canalul atenției, transformând astfel percepțiile din subconștient în gânduri conștiente.

De-obicei, geniile își dezvoltă o astfel de tehnică în prima parte a vieții, însă, până să ajungă la maturitate, uită complet secretul care le-a permis ajungerea la acea tehnică. Ea devine un automatism. Aura de mister cu care sunt înconjurați marea majoritate a celor pe care îi numim genii nu este decât o închipuire a noastră.

Un geniu al baseball-ului

Cu câțiva ani în urmă, am trecut pe la un prieten de-al meu din Chicago. Fiul lui încerca să intre în echipa de baseball a liceului, dar îi era teamă că n-o să reușească, pentru că nu era foarte bun la lovituri. Am lucrat cu băiatul cam o oră, folosind multe din tehnicile pe care le veți învăța mai târziu din această carte.

În timpul pregătirii, băiatul a descoperit că lovea cel mai bine mingea atunci când își imagina o pată micuță pe mingea de baseball și când ținea cu băta, fixând mai degrabă acest semn, decât mingea în sine, pentru că îi oferea concentrarea maximă de care avea nevoie pentru a intra în legătură directă cu mingea.

Poate părea neimportant, dar efectul asupra băiatului a fost uimitor. În baseball, media de viteză a loviturilor se situează undeva între 250 și 300. Dar, de-a lungul celor 10 jocuri ale sezonului, puștiul a realizat 800! Nu numai că a devenit membru al echipei, dar a fost numit și cel mai bun jucător, atât al echipei cât și al ligii, în acel an.

Într-o singură sesiune de numai o oră, am reușit să identificăm o tehnică prin care băiețelul a devenit un geniu al baseball-ului. Dar adevărata descoperire avea să vină mult mai târziu. Nu l-am mai văzut pe băiat decât la mult timp după aceea. Juca baseball în continuare și și-a adus aminte foarte clar de ora aceea de pregătire care i-a marcat întreaga carieră sportivă.

În schimb, băiatul uitase complet detaliile învățate în timpul acelei ore. Nu-și mai amintea nimic despre micul semn și nici nu-și mai imagina în mod conștient lovirea mingii. Într-adevăr, habar n-avea cum a devenit un jucător atât de bun într-un timp atât de scurt.

Problema talentului

E foarte ușor să argumentezi că băiatul trebuie să fi fost talentat dintotdeauna. Sunt convins că așa este, dar când l-am întâlnit eu, nu prezenta nici un semn că ar fi astfel. După toate standardele obișnuite, era destinat eșecului. Numai atunci când a descoperit trucul cu micul semn, talentele sale latente au fost catalizate.

De fapt, noi toți avem talente ascunse, deseori în domenii la care nici nu ne gândim. Studiul, exercițiul și munca susținută, le pot scoate la suprafață. Dar dacă dorim să descătușăm întreaga putere a geniului nostru, trebuie să găsim mai întâi catalizatorul crucial, trucul acela simplu sau intuiția care să concentreze la un loc corpul, simțurile și mintea.

Eu numesc acest catalizator factorul Einstein.

SUNTEȚI MAI INTELIGENȚI DECÂT CREDEȚI

Educația convențională și pregătirea profesională sunt notorii pentru distrugerea încrederii și blocarea celor mai ingenioase gânduri. Mulți dintre noi învață de mici să-și suprimе geniul înnașcut. La fel ca tânărul Thomas Edison, le permitem celorlalți să ne doboare, până când ajungem să vedem în oglindă imaginea unui ratat.

În realitate, sunteți mult mai inteligent decât credeți. Tehnicile prezentate în această carte vă vor ajuta să recuperați anii de condiționări. Ele vă vor ajuta să vă găsiți propriul „semn”. Factorul Einstein nu funcționează la fel nici măcar pentru doi oameni. Nu pot să prezic ce formă va lua „micul semn”, dar subconștientul-vostu poate. La fel ca și lampa lui Aladin, subconștientul poate da naștere unui aliat puternic și omniprezent, dar numai dacă îi veți da voie.

CAPITOLUL 2

ÎN TOTDEAUNA VISEZI

Inventatorul Elias Howe a muncit din greu, ani de zile, pentru a crea prima mașină de cusut, dar nimic nu părea că merge. Apoi, într-o noapte, Howe a avut un coșmar îngrozitor. Se făcea că era urmărit de o bandă de canibali. Aceștia erau atât de aproape încât le putea vedea strălucirea sulitelor. În groaza sa, Howe a observat brusc că fiecare vârf de sulită avea o gaură de forma celor pe care o au acele de cusut. În acel moment, s-a trezit îngrozit.

De-abia atunci și-a dat seama ce încerca să-i spună coșmarul său. Pentru ca mașina lui de cusut să meargă, trebuia să mute gaura fiecărui ac în vârful acestuia și nu la mijloc cum făcuse până atunci. Era descoperirea de care avea nevoie. Mulțumită celui vis s-a născut mașina de cusut.

PROBLEMA VISELOR

Istoria este plină de povești ca ale lui Howe. Visele au fost o sursă de inspirație pentru conducători, artiști, oameni de știință și inventatori, încă din vremuri biblice. Dar au și ele limitele lor. Se știe foarte bine cât este de greu să le controlezi. Încă nu am învățat să le programăm după cum dorim (deși cândva s-ar putea s-o facem). Nu putem hotărî dinainte ce vom visa. Și, de cele mai multe ori, uităm ce visăm.

Visul conștient

Psihologul Stephen La Berge a încercat să rezolve această problemă prin tehnica „visului conștient”. El îi pregătea pe oameni să devină conștienți în timp ce visau.

Primul pas este să capeți obiceiul de a te întreba „Este acesta un vis?“, la intervale regulate de-a lungul zilei. O dată ce exercițiul devine obișnuință, în cele din urmă vei ajunge să-ți pui această întrebare și în timp ce visezi. Prima dată când răspunsul va fi da, felicitări! Tocmai ai avut primul vis conștient.

Visătorii conștienți învață curând să controleze ceea ce fac sau ce se întâmplă în vise și să-și aleagă experiențele dorite. Foarte mulți au povestit episoade amuzante, în care subiecții se vedeau plutind printre nori, explorând adâncurile apelor, sau transformându-se în tot felul de animale fantastice. Astfel de vise pot ameliora nevrozele și fobiile. Și chiar pot împiedica apariția coșmarurilor. Cititorii interesați ar trebui să studieze remarcabilele cărți ale lui La Berge, *Visul Conștient* (1985) și *Să explorăm lumea viselor lucide* (1990).

Metoda La Berge conține o mare promisiune pentru aducerea la lumină a comorilor din subconștient, dar nu este totuși un panaceu. Criticii visării conștiente spun că La Berge minimizează dificultatea învățării acestei tehnici. Se pare că pentru unii este ceva normal, în timp ce pentru alții este mult mai dificil. De multe ori este nevoie de echipament care costă între 250 și 1000 de dolari, ca de exemplu Nova Dreamer, un aparat care bombardează utilizatorul cu lumini și sunete în momentul în care acesta intră în somnul profund, REM (Rapid Eye Movement), etapa în care de obicei încep visele.

Chiar dacă aceste dificultăți pot fi depășite, vă pot spune din experiență că de multe ori imaginile din vis sunt la fel de irelevante și înșelătoare, pe cât sunt de folositoare. Transa profundă din timpul somnului REM (faza cu mișcări oculare rapide) deschide mintea, lăsând cale liberă gândurilor ascunse și sentimentelor care sunt îndepărtate în mod obișnuit în timpul zilei. Întotdeauna vom avea de câștigat din astfel de vise și vor rămâne la fel de fascinante, dar dacă scopul dumneavoastră este creativitatea și rezolvarea problemelor specifice, trebuie să vă suplimentați arsenalul cu metode mult mai directe și mai eficiente.

POȚI „VISA” ÎN TIMP CE EȘTI TREAZ

Și atunci, cum poți accesa mai bine fluxul remarcabil al percepțiilor subconștiente? După 25 de ani de studiu, cred că am găsit răspunsul. Tehnica *fluxului de imagini*, creată de mine, deschide mintea către exact acest lucru: un flux de imagini simbolice, la fel de profunde pe cât sunt visele. Dar, spre deosebire de vise, poți exersa această tehnică și când ești perfect treaz și practic poți s-o faci oriunde și oricând. 10 minute zilnice de astfel de exerciții vor fi suficiente pentru a induce o schimbare profundă și pozitivă în viața ta.

Fluxul de imagini

Adevărul este că noi visăm *mereu*. Psihologii estimează că jumătate din timpul nostru îl petrecem visând cu ochii deschiși, și numai o optime din timp visând normal. Asta înseamnă că 58 la sută din timpul nostru îl petrecem absorbiți în recepția pasivă a imaginilor venite din subconștient. Pare foarte mult timp, dar de fapt aceste cifre sunt chiar mult subestimate.

Realitatea sugerează că *fluxul de imagini* nu se oprește *niciodată*. Chiar și atunci când suntem preocupați de muncă, discuții sau alte îndatoriri, senzorii din creier continuă să genereze imagini, sunete, mirosuri, gusturi și sentimente, toate imaginare. Multe dintre aceste imagini sunt alcătuite din amintiri aduse laolaltă prin asociații întâmplătoare. Altele sunt ecouri sau completări ale gândurilor conștiente în acel moment.

Acesta este unul din locurile în care *barajul* își face simțită prezența. Dacă nu întrerupi *fluxul de imagini* în timp ce pilotezi un avion, sau faci o operație unui pacient, poți pune viața oamenilor în pericol. Fluxul de imagini ți-ar distra atenția de la ceea ce faci.

O AFECȚIUNE APARTE

Marele inventator iugoslav Nicola Tesla suferea de ceea ce el numea „o afecțiune aparte”. În copilărie, Tesla era torturat de luminile puternice și de imagini ale unor scene rememorate care îi apăreau brusc în minte fără nici un fel de avertisment și cu o intensitate orbitoare. Un singur cuvânt rostit se putea transforma brusc în imaginea vie a unei persoane sau a unui obiect. Aceste imagini erau atât de reale, încât Tesla se găsea „în incapacitatea de a distinge dacă ceea ce vedea este tangibil sau nu”, o confuzie care i-a creat „un mare disconfort și o mare anxietate”. În cele din urmă a reușit să scape de acest coșmar prin exercițiu mental și o voință puternică.

În anii '20, psihologii sovietici au început să studieze cazul unui jurnalist pe nume Solomon Șereșeveski, în încercarea de a descoperi secretul memoriei sale aproape perfecte. Talentul neobișnuit al lui Șereșeveski aducea însă și niște probleme. Cuvintele folosite în timpul unei conversații, precum și gândurile și amintirile întâmplătoare, puteau da naștere unor adevărate furtuni sinergetice de impresii senzoriale, care cuprindeau toată gama de simțuri.

„Nu pot să nu văd culori atunci când aud sunete,” își amintea el. „Dacă o persoană spune ceva, eu văd acel cuvânt; dar dacă între timp intervine vocea alteia, apar pete. Acestea se târăsc între silabele cuvintelor și nu mai înțeleg nimic din ce se spune.”

În timp ce discuta cu marele psiholog sovietic L.S. Vîgoțki, Șereșeveski a remarcat: „ce voce galbenă aveți!” Lui îi plăcea însă și mai mult vocea regizorului de film, S.M. Eisenstein. „Atunci

când îi ascultam vocea, era ca și când flăcările unei torțe mari se îndreptau chiar spre mine. Eram atât de încântat de vocea sa, încât foarte repede nu mai înțelegeam ce-mi spune.“

Odată, Șereșeveski s-a apropiat de taraba unei vânzătoare și a întrebat-o ce fel de înghețată are. Aceasta i-a răspuns, „Tutti-frutti“.

„Dar mi-a răspuns pe un asemenea ton,“ își aminti el, „încât am văzut revărsându-se din gura ei o grămadă mare de cărbuni și pietre negre, și după aceea n-am mai fost în stare să mă adun și să-i cer o înghețată.“

Tesla și Șereșeveski nu aveau halucinații în adevăratul sens al cuvântului. Subconștientul lor reacționa la lumea exterioară în mod aproape obișnuit. Lor le lipsea însă capacitatea pe care o au majoritatea oamenilor: aceea de a întrerupe *fluxul de imagini* ori de câte ori este necesar.

Darul lui Tesla

Deși îi crea mari probleme, intensitatea *fluxului de imagini*, în cazul lui Tesla, părea să-i stimuleze geniul. Printre nenumăratele sale talente, Tesla poseda și remarcabila capacitate de a-și vizualiza invențiile până în cele mai mici detalii, înainte să le pună pe hârtie. Obișnuia să construiască mental fiecare mecanism în parte, după care îl testa tot în imaginație. Atât de corecte erau schițele sale mentale, încât putea să-și dea seama dintr-o ochire ce problemă are mașinăria.

„Pentru mine nu are absolut nici un fel de importanță dacă încerc turbina în minte, sau o testez în atelier,“ scria el. „Pot să-mi dau seama dacă nu este echilibrată cum trebuie. Nu este nici o diferență între teste, pentru că rezultatele au fost întotdeauna aceleași.“

Prin astfel de metode, Tesla a dezvoltat toate mecanismele care stau la baza sistemelor de furnizare a curentului electric din zilele noastre, și anume transformatoarele de înaltă tensiune, liniile de tensiune, generatorii hidro-electrici, precum și curentul alternativ.

Omul care își aducea aminte tot

Șereșeveski își folosea și el, de asemenea, *fluxul de imagini* pentru a atinge adevărate nivele de performanță în ceea ce privește memoria. Când a murit, în 1950, el devenise cunoscut în întreaga lume ca „omul care-și aduce aminte tot“. Memoria sa era perfectă: Odată, psihologul A.R. Luria i-a dat o listă lungă cu o serie de silabe fără sens ce începea așa:

1.	ma	va	na	sa	na	va
2.	na	sa	na	ma	va	
3.	sa	na	ma	va	na	
4.	va	sa	na	va	na	ma
5.	na	va	na	va	sa	ma
6.	na	ma	sa	ma	va	na
7.	sa	ma	sa	va	na	
8.	na	sa	ma	va	ma	na

Pentru că lista era atât de lungă și silabele nu aveau nici o logică și erau similare ca formă, trucurile obișnuite de memorare nu funcționau. Șereșeveski nu numai că a memorat lista foarte ușor, dar, atunci când Luria i-a pus o întrebare-surpriză *opt ani mai târziu*, el a redat întreaga listă cu silabe fără nici o greșeală, în ordine perfectă și corPESunzător așezării lor în coloană.

TRUCUL LUI ȘEREȘEVESKI

Trucul lui Șereșeveski consta în folosirea furtunilor sinergetice care îi activau memoria. El spunea că memorează cuvinte nu numai prin imagini vizuale mentale, dar și prin „gustul și greutatea lor“ și „printr-o gamă largă de sentimente“.

De exemplu, când a citit prima dată lista de silabe fără sens, Șereșeveski și-a imaginat dintr-o dată că este în pădure. O linie subțire, de culoare galbenă a apărut în stânga lui.

„Asta se referea la faptul că toate consoanele din serii erau cuplate cu litera *a*,“ a explicat el mai târziu. „Apoi buline, pete, umbre, încrengături, toate de culori, greutate și grosimi diferite, au început să apară rapid de-a lungul liniei. Acestea reprezentau consoanele: *m, v, n*, etc.“

Pentru a compune silabele mai târziu, explica Șereșeveski, se plimba de-a lungul acelei poteci imaginare din pădure, „pentru a atinge, mirosi și simți fiecare punct, fiecare pată.“

Ucenicul vrăjitor

Memoria incredibilă a lui Șereșeveski avea însă și un preț. La fel ca și vraja făcută de ucenicul vrăjitor, ea putea lua turnuri imprevizibile, tulburătoare. Un lucru era sigur: că îi era absolut imposibil să uite ceva. Iar acest lucru îi crea probleme neașteptate. Dacă, de exemplu, încerca să memoreze liste pe care le vedea scrise pe o tablă, memoria sa le putea încurca cu alte liste pe care le mai văzuse pe aceeași tablă, în trecut. Șereșeveski trebuia să ducă o

luptă permanentă cu unele amintiri pe care încerca să le oprească, pentru a face loc altora noi – un proces care este natural și foarte ușor pentru majoritatea oamenilor.

De asemenea, avea dificultăți în ceea ce privește chipurile oamenilor. Mulți dintre noi își amintesc un chip familiar numai ca pe un punct de referință. Dar nu și Șereșeveski. Când încerca să-și amintească un chip, mintea sa se juca cu imagini ale feței în fiecare detaliu, din toate perspectivele, sub orice unghi de lumină, și cu fiecare nuanță expresivă diferită afișată vreodată. În toată această confuzie, rareori își dădea seama al cui era chipul ce i-a venit în minte.

„Se schimbă atât de repede,“ se plângea el. „...Umbrele expresiilor diferite sunt cele care mă zăpăcesc.“

ECHILIBREAZĂ BALANȚA

Geniul pare a fi strâns legat de intensitatea imaginilor din subconștient, dar pentru a fi eficient, trebuie să echilibram balanța dintre *baraj* și *fluxul de imagini*. În lupta noastră de a intra la comandă în lumea imaginilor vii și intense, trebuie să ne păstrăm capacitatea de a opri din când în când *fluxul de imagini*. Acest echilibru se obține cel mai bine printr-un proces controlat, precum cel al *fluxului de imagini*, fapt care ne permite să alegem locul și timpul corPESunzător acestor imagini și să rămânem conștienți și în stare de alertă de-a lungul sesiunii.

FENOMENUL DE AMINTIRE A VISELOR

Avem o capacitate mult mai mare de a ne controla conștiința, decât ne putem noi imagina. Fenomenul de reamintire a viselor ne oferă cea mai evidentă ilustrare a acestei capacități. Unii experți, precum specialistul în neurologie Allan Hobson, susțin că, atunci când creierul nostru intră în somnul profund, el încetează să mai producă substanțele chimice neurotransmițătoare, necesare memoriei. Astfel, devine imposibil, din punct de vedere fiziologic, să ne mai amintim ceva din visele noastre, spune Hobson. Totuși, fisurile acestei teorii pot fi demonstrate cu ușurință.

Încercați un experiment simplu. Întrebați-vă: „Ce s-a întâmplat în primele mele 3 vise de azi noapte?“ Dacă sunteți un om obișnuit, n-o să fiți în stare să vă amintiți nici măcar unul din visele de azi noapte, ca să nu mai vorbim de primele trei la rând. Într-adevăr, mulți oameni vor pretinde că nu visează deloc sau foarte rar.

Dar cercetătorii somnului ne asigură că o persoană obișnuită are cel puțin cinci vise pe noapte, și care durează la un loc cel puțin două ore. La trezire, le uităm pur și simplu.

Acum încercați următoarele. Înainte să mergeți la culcare, lăsați o agendă și un pix chiar pe noptiera de lângă pat. În momentul în care vă treziți – chiar și dacă este în mijlocul nopții – notați tot ce vă amintiți despre visele avute. În primele zile s-ar putea să nu obțineți nici un rezultat, dar vă garantez că, după câteva săptămâni de exercițiu, vă veți trezi în fiecare dimineață cu amintiri vii și clare a cel puțin trei din visele avute. Vă veți aminti o impresionantă cantitate de material, astfel încât curând n-o să mai pridiți cu notatul. Dacă faceți acest exercițiu cu un casetofon, are aceleași rezultate.

Stimulează mai mult, ca să primești mai mult

Acest fenomen binecunoscut ilustrează ceea ce am putea numi Prima Lege a psihologiei behavioriste (comportamentale): primești mai mult, dacă stimulezi mai mult.

Ori de câte ori îți notezi visele, stimulezi (activezi) comportamentul specific de amintire a unui vis. Astfel, amintirile tale devin mai puternice. La fel, ori de câte ori nu notezi un vis, stimulezi comportamentul de uitare a viselor, și amintirile tale vor slăbi.

Fluxul de imagini funcționează în același mod. Atunci când veți începe această carte, este foarte probabil ca fluxul vostru de imagini să fie foarte sărac, pentru că toată viața nu ați făcut altceva decât să-l ignorați și să-l suprimați, să-l înăbușiți. Dar, când veți începe exersarea zilnică, veți fi uimiți de cât de puternică și bogată este paleta de imagini vizualizate rapid cu ochii minții.

CUM SĂ GENERAȚI UN FLUX DE IMAGINI

Producerea *fluxului de imagini* este incredibil de simplă. Așezați-vă confortabil într-un scaun, închideți ochii, și descrieți cu voce tare fluxul de imagini mentale. Trei factori sunt absolut cruciali. Eu le spun „cele trei porunci” ale *fluxului de imagini*:

1. Trebuie să descrieți imaginile *cu voce tare*, unei alte persoane, sau folosind un casetofon. Dacă descrieți imaginile vorbind în gând, veți rata scopul exercițiului.
2. Trebuie să vă folosiți *toate cele cinci simțuri* în descrierile voastre. Dacă vedeți un munte acoperit de zăpadă, de exemplu, nu-i descrieți doar înfățișarea. Descrieți gustul, textura, mirosurile și sunetul vântului care vâjâie deasupra piscurilor.
3. Puneți toate verbele din descriere la timpul prezent.

EXPERIMENTUL REINERT

La început am dezvoltat ideea de *flux al imaginilor*, gândindu-mă la el ca la un fel de oracol. Ideea era ca, atunci când pui o întrebare subconștientului tău, să primești un răspuns prin intermediul imagisticii mentale, tot așa cum Elias Howe a primit ajutor de la lumea viselor, și a putut să finalizeze proiectul mașinii de cusut. De fapt, *fluxul de imagini* s-a dovedit a fi extrem de eficace pentru acest scop, așa cum voi descrie în următoarele capitole.

Dar el a dat naștere și unor beneficii neașteptate. Unul dintre efectele sale secundare surprinzătoare a ieșit la iveală în cadrul unui experiment făcut de Dr. Charles P. Reinert, profesor de fizică la Universitatea Southwest din Marshall, Minnesota. Reinert a cerut celor 79 de studenți din anul întâi să participe la un test legat de tehnica învățării accelerate. În timpul primului semestru din 1998, câțiva studenți au fost de acord să practice Metoda Whimbey, un program standard care folosește dificultățile de vorbire pentru a dezvolta talentele analitice. Alții au încercat o nouă metodă neobișnuită numită *fluxul de imagini*.

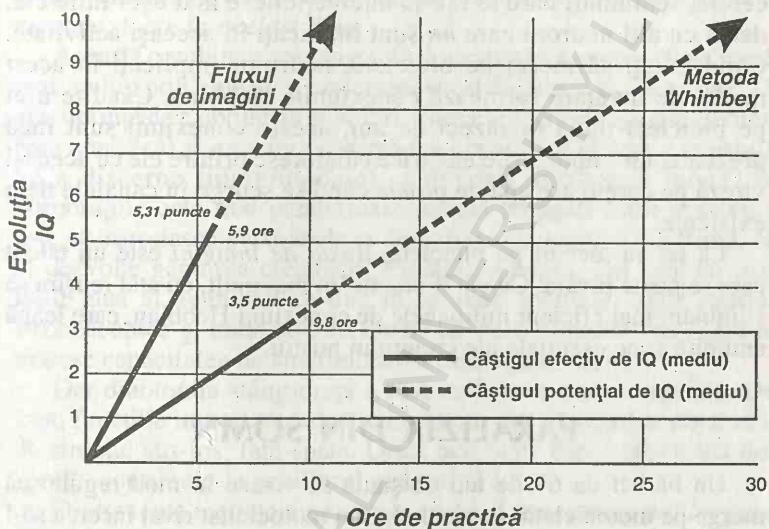
Reinert a dat un test standard de inteligență fiecărui student în parte, înainte și după curs. Rezultatele s-au dovedit a fi uimitoare (vezi Figura 2.1). Într-una din secțiuni, studenții care au practicat Metoda Whimbey au câștigat echivalentul a 0.4 puncte de IQ per oră de practicare a metodei. Dar cei care s-au lăsat duși de *fluxul de imagini* au câștigat 0.9 puncte pe oră, echivalentul unui punct întreg la fiecare 80 de minute de exerciții! (Rezultatele lui Reinert încă nu sunt publicate și trebuie considerate ca niște date preliminare. Cifrele finale vor fi anunțate de-abia după ce se va completa un studiu pe termen lung, care acum se află în desfășurare.)

Descoperirea canalelor din creier

De ce ar mări *fluxul de imagini* coeficientul de inteligență? Răspunsul se află undeva în celulele nervoase. Gândiți-vă la ceea ce se întâmplă atunci când încercăm să ne deprindem cu ceva nou, cum ar fi mersul pe bicicletă. La început, pare imposibil să stai în echilibru pe un vehicul în mișcare, care are doar două roți, dar, o dată ce ai învățat, nu mai uiți niciodată. Putem încerca din nou peste douăzeci de ani, și vom vedea că nu am uitat deloc, chiar dacă în tot acest timp n-am mers cu bicicleta.

Acest lucru se întâmplă pentru că îndemânarea de a merge cu bicicleta s-a întipărit în creierele noastre, sub forma unei rețele vaste și complicate, alcătuită din milioane de neuroni. Astfel de rețele pot fi uriașe. Oamenii de știință de la Universitatea New York au învățat

Figura 2.1 O clasă de fizică de la Universitatea de Stat Southwest din Marshall, Minnesota, a fost împărțită în două grupuri, un grup practicând *fluxul de imagini*, iar celălalt Metoda Whimbey, un program standard pentru dezvoltarea talentelor analitice. La începutul și la sfârșitul cursului, IQ-ul lor a fost măsurat. Cei din primul grup au câștigat mai multe puncte la IQ, decât cei din al doilea grup.



o pisică să facă distincție între două uși diferite, una având două cercuri concentrice desenate pe ea. Pisica a învățat repede că, dacă deschidea ușa cu cercuri, găsea un castron mare cu mâncare. Marea surpriză a venit atunci când, la o scanare radioactivă a creierului, au descoperit că acest simplu act de recunoaștere și diferențiere a necesitat folosirea a unui număr între 5 și 100 de milioane de neuroni deodată – reprezentând o zecime din întreaga masă a creierului pisicii!

Acest experiment a arătat că aceiași neuroni sunt folosiți simultan pentru rețele de memorie diferite. Altfel, în creierul pisicii nu ar fi loc decât pentru 10 sarcini complexe. Amintirile nu sunt înmagazinate în interiorul celulelor, ci în tiparele speciale stabilite de semnalele electrice ce călătoresc între celule. Cum se păstrează aceste tipare, o dată create? Dacă nu mai mergi cu bicicleta timp de 20 de ani, va trimite oare creierul în permanență un semnal electric care să conțină acest reflex, timp de două decade? Bineînțeles că nu. Creierul vostru

s-ar prăji imediat dacă ar trebui permanent, în mod simultan, să mențină active 280 de catralioane de biți de memorie (incluzând tot ce ați învățat să faceți).

Psihologul Donald Hebb a descoperit în anii '40 că, atunci când doi neuroni adiacenți capătă obiceiul să-și transmită semnale electrice unul altuia, au loc schimbări neurochimice în ambele celule, schimbări care le fac să interacționeze mai ușor între ele, decât cu alți neuroni care *nu* sunt implicați în aceeași activitate. Când înveți să mergi pe bicicletă, neuronii implicați în acest model de învățare formează conexiunile Hebbian. Când te urci pe bicicletă după douăzeci de ani, aceste conexiuni sunt încă prezente, iar impulsurile electrice călătoresc printre ele cu aceeași viteză pe care o are apa de ploaie când se scurge în canalele deja existente.

La fel ca mersul pe bicicletă, *fluxul de imagini* este un talent care se poate învăța. Cu cât îl practicăm mai mult, cu atât reușim să stimulăm mai eficient milioanele de conexiuni Hebbian, care leagă anumite zone esențiale ale creierului nostru.

PARALIZIA DIN SOMN

Un bărbat de 67 de ani obișnuia să viseze în mod regulat că merge pe motocicletă. În visul său, un motociclist rival încerca să-l scoată de pe șosea, însă bărbatul se lupta cu acesta, încercând să-l lovească.

Din nefericire, visul său violent a avut urmări și în viața reală. Soția lui s-a plâns că o lovește cu piciorul în timp ce doarme, și că uneori o aruncă în mijlocul camerei. Psihiatrii de la Universitatea din Minnesota au tras concluzia că omul a suferit o disfuncție în mecanismul de paralizie din timpul somnului.

Anumite zone importante ale creierului nostru nu fac distincția între vis și realitate. Când privim, atingem, gustăm, mirosim sau auzim lucruri în vis, zonele senzoriale corespunzătoare din creierul nostru se activează, exact ca în viața de zi cu zi. Mișcările fizice din vis activează și ele mecanismele motorii corespunzătoare, care ar sta la baza mișcărilor în viața reală.

„Din punctul de vedere al neuronilor,” spune neurologul Allan Hobson, „creierul vede și se mișcă în somnul profund.”

Pentru a nu ne răni pe noi și pe alții, o supapă de siguranță, ascunsă în adâncul creierului, inactivează sistemul muscular în timpul somnului profund, paralizându-ne efectiv. Acest mecanism de siguranță era defect în cazul bărbatului de mai sus.

CONECTAREA POLILOR

La fel ca și în vis, locurile, sunetele și senzațiile imaginare ale *fluxului de imagini* activează centrii corespunzători din creier într-o simulare aproape perfectă a realității. Neurologic vorbind, cel care folosește această metodă vorbește, ascultă, vede, miroase, gustă, simte, analizează, meditează, se miră, creează și generează imagini mentale, *toate în același timp*.

Această combinație neobișnuită de activități mentale conectează mai mulți „poli” opuși ai creierului (vezi Figura 2.2). În ultimii 15 ani, dorința de a obține un echilibru între emisfera stângă a creierului (cea analitică) și emisfera dreaptă (cea creatoare și care e capabilă de a discerne tipare/modele), a devenit aproape o modă. În corporațiile cele mai prestigioase, există angajați a căror sarcină este să instruiască persoanele cu funcții de răspundere din firmă, să le dezvolte gândirea creatoare, emisfera dreaptă. Cei care au mai mult gust al aventurii se duc la saloane speciale, unde lumini stroboscopice și unde sonore modulate pe o anumită frecvență le măresc capacitatea de sincronizare a „întregului creier”.

Dar dihotomia stâng-drept a fost mult prea mult exagerată. De fapt, funcțiile importante ale creierului nu pot fi împărțite chiar atât de simplu: sus-jos, față-spate. Orice activitate care conectează doi „poli”, contribuie la echilibrul general al lui.

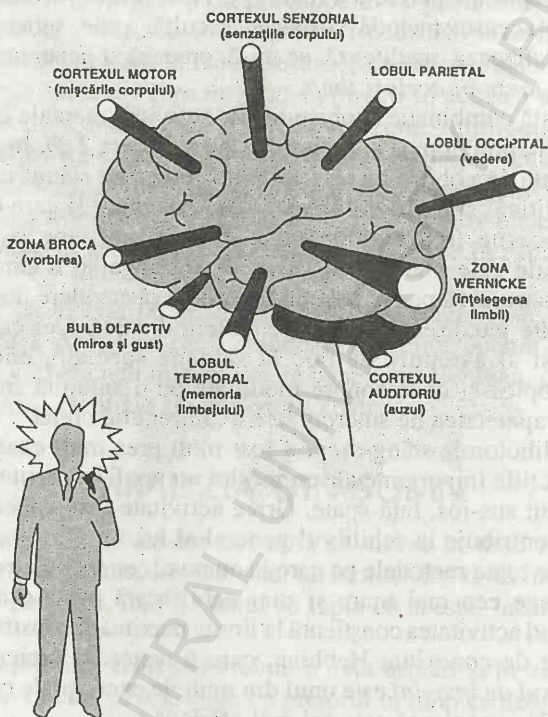
Dintre toate metodele pe care le cunosc, *conectarea polilor* pare să activeze cea mai mare și mai echilibrată parte a creierului, împingând activitatea conștientă la limita maximă și construind rețele puternice de conexiuni Hebbian, care traversează creierul în zig-zag. *Fluxul de imagini* este unul din multele exerciții de conectare a polilor, dar se pare că este cel mai eficient.

Echilibrul din creier

Efectul de *conectare a polilor* a avut o confirmare de-a dreptul uimitoare prin experimentul doctorului Reinert. Pe lângă creșterea coeficientului de inteligență, tehnica *fluxului de imagini* aduce un stil de învățare mult mai echilibrat, așa cum a dovedit testul standard numit *stilul de învățare kolb*, la care studenții au fost supuși înainte și după cursul de fizică.

Testul Kolb determină înclinația unei persoane către unul din cele patru stiluri de învățare: experiența concretă, conceptualizarea abstractă, observația meditativă și experimentarea activă. În mod ideal, o persoană ar trebui să folosească în mod egal toate cele patru stiluri. Studenții din clasa lui Reinert care au folosit *metoda Whimbey* au deviat mult de la medie, devenind mai meditativi și concreți, dar

Figura 2.2 Când exersați *fluxul de imagini*, fiecare „pol” major al creierului este adus într-un joc simultan. Acest efect de conectare a polilor antrenează aceiași mușchi mentali pe care i-a folosit Einstein ca să formuleze teoria relativității.



mai puțin activi și abstracți – un efect care, conform ultimelor studii, apare în timpul oricărui semestru obișnuit de școală, fie că se folosește sau nu Metoda Whimbey. Cei care folosesc *fluxul de imagini*, pe de altă parte, s-au îndreptat uniform către un stil de învățare ideal, echilibrat, care le combină pe toate patru.

SĂ PORNIM LA DRUM

Cred că deja sunteți nerăbdători să dați drumul *fluxului de imagini*. Ca toate lucrurile din viața noastră, unii oameni se vor adapta mai ușor decât alții. Însă talentele voastre se vor îmbunătăți pe măsură ce veți exersa mai mult. Capitolul următor include un număr de tehnici care s-au dovedit a fi eficace în demararea acestui proces, chiar și în cazul celor mai letargici elevi.

CAPITOLUL 3

DESCHIDEȚI FLUXUL DE IMAGINI

Deci, sunteți gata să dați drumul *fluxului de imagini*. Găsiți un scaun confortabil, porniți casetofonul, așezați-vă comod, închideți ochii... și nu se întâmplă nimic! Unde sunt imaginile?

Vai! Sunteți printre cei 30% dintre oamenii care au probleme cu generarea de imagini mentale. Nu disperați însă. *Fiecare* are un *flux de imagini*. Trebuie doar să învățați cum să nu-l mai inhibați. Chiar dacă sunteți printre cei 70% care pot produce cu ușurință imagini, tehnicile din acest capitol vă vor ajuta să măriți puterea și claritatea fluxului dumneavoastră.

DEZVOLTAȚI CONTACTUL NEUROLOGIC

Încercați acest experiment: Alegeți două colțuri sau două părți ale camerei în care vă aflați. Luați o foaie de hârtie. Pe o parte, faceți o descriere a primului colț ales. Pe cealaltă parte a hârtiei, notați descrierea celui de-al doilea colț.

Când descrieți primul colț, referiți-vă la el cu termeni care implică textură, culoare, formă și poziție în spațiu. Când descrieți cel de-al doilea colț, folosiți numai termeni abstracți, care nu au nimic de-a face cu impresiile senzoriale. De exemplu, ați putea scrie, „Pe perete se află un tablou, iar în colț este înghesuit un scaun capitonat,” dar nimic despre cum arată aceste obiecte. Descrierea ar trebui să vă ia 5 minute dacă o notați pe hârtie și vreo 3 minute dacă o înregistrați pe casetofon.

Acum uitați-vă peste rezultate. Care descriere este mai interesantă? Care transmite mai multă experiență? Care dintre ele pune cititorul într-o relație mai strânsă cu spațiul respectiv?

Evident, prima descriere este mult mai vie. Asta pentru că îi dă cititorului un grad mai mare de *contact neurologic* cu colțul respectiv. Când auziți sau citiți o descriere care abundă de impresii senzoriale vii, creierul vostru își deschide automat centrul senzorial corespunzător, așa cum se întâmplă și în vis. Cu cât folosiți mai multe simțuri, cu atât se lărgeste mai mult baza contactului neurologic.

UN AMESTEC AL SIMȚURILOR

Walt Disney a fost un mare iubitor al muzicii clasice. El susținea că, atunci când asculta marii compozitori, în mintea sa se conturau figurile personajelor de desene animate. În încercarea sa de a împărtăși această experiență, Disney a creat *Fantasia*, un film animat în care muzica clasică prinde viață într-o fantasmagorie de forme, viziuni și culori.

Abordarea sinergetică a lui Disney a fost menită să lărgască contactul neurologic al filmului cu publicul. El a crezut cu putere că mesajul muzical se va transmite mai bine.

„Sunt lucruri în această muzică, pe care marele public nu le va înțelege, până când nu le va vedea reprezentate pe ecran prin intermediul obiectelor,” spunea el. „De-abia atunci vor *simți* cât de profundă este această muzică.”

Mulți experți de astăzi cred că Disney trebuie să fi fost cel puțin sinestezic. Aceasta este o calitate înăscută, care apare la mai puțin de 1% din populația lumii. Ea poate fi indusă temporal și prin droguri. Cercetătorii drogului LSD au descoperit că ingredientele psihedelice tind să rupă barierele între simțuri. Sub influența lor, e posibil să „auzi” culoarea roșie sau să „miroși” un concert de Bach. Se pare că acest amestec al simțurilor – numit *sinestezie* – poate fi o funcție normală a minții, dar care este de obicei suprimată de majoritatea oamenilor. *Fluxul de imagini* pare să-și tragă mare parte din puterea sa de *conectare a polilor*, din acest mecanism interior, stabilind niște legături între simțuri despre care noi credeam că sunt lucruri total diferite și separate.

O lume sinestezică

Neurologul Richard Cytowic a petrecut ani de zile, studiind sinestezicii, oamenii care s-au născut cu acest dar. Astfel de oameni pot vedea niște mingi de aur atunci când aud un vibrafon sau o coloană de cristal atunci când gustă menta. Unii simt forme

geometrice când mănâncă și își ating pielea și uneori chiar își sucesc corpul involuntar atunci când aud anumite cuvinte. Această condiție îmi aduce aminte de liniile, culorile și formele pe care jurnalistul rus Șereșevski le vedea când anumite cuvinte erau pronunțate. Șereșevski era, de fapt, un sinestezic clasic.

În timpul unei scanări radioactive a creierului pe un subiect cu această însușire, Cytowic a rămas șocat când a observat o cantitate mare de sânge în continuă mișcare ce pornea din cortexul cerebral, ori de câte ori omul trăia o experiență sinestezică. „N-am mai văzut niciodată așa ceva,” remarcă mai târziu Cytowic. Cortexul, sau „materia cenușie”, este considerat de multe ori ca fiind cea mai umană parte a creierului, rPEȘonsabil pentru stabilirea nivelului de inteligență. Pentru că sângele era deviat dinspre cortex în timpul sinesteziei, Cytowic a emis ipoteza că acel amestec de simțuri trebuie să aibă loc în porțiunea instinctivă a creierului care dă naștere instinctelor primare precum foamea, emoția și dorința sexuală, porțiune denumită cortex marginal.

La oamenii non-sinestezici, cortexul acționează ca un *baraj*, suprimând sinestezia și ținând-o bine ascunsă în acea parte marginală. De aceea, la nivel conștient, majoritatea oamenilor au senzația unor granițe perfecte între simțuri. Dar se pare că subconștientul nostru funcționează într-o lume pe deplin sinestezică.

Să vezi fără să vezi

Neurologul Antonio Damasio a studiat victimele prosopagnosiei, o afecțiune în care leziuni ale creierului distrug capacitatea conștientă a unui om de a recunoaște un chip. Damasio le arăta subiecților săi fotografii cu fețe diferite – unele cu chipurile celor din familie sau ale prietenilor, altele cu oameni celebri, și altele cu chipuri complet străine. Subiecții nu au reușit să recunoască nici una din fețe. Dar, atunci când se uitau la un chip familiar, conductivitatea electrică a pielii lor creștea în mod dramatic – un semn clar de răspuns emoțional. Damasio a tras concluzia că subiecții săi puteau recunoaște fețe la nivelul subconștientului, dar, din cauza leziunilor, această recunoaștere nu putea ajunge până la nivelul conștientului.

Un efect similar are loc și în cazul „orbirii”. Oamenii care au orbit din cauza leziunilor creierului, și nu din cauza ochilor sau a nervilor optici, se pare că sunt de fapt în stare să vadă. Creierul lor nu poate pur și simplu să înțeleagă impulsul vizual. Când Dr. Anthony Marcel, de la Universitatea Cambridge, i-a rugat pe pacienții cu deficiențe vizuale să apuce anumite obiecte pe care el le pusese în fața lor, aceștia s-au întins și le-au luat foarte rapid, fără să bâjbâie

sau să caute foarte mult, într-o manieră care ar fi fost imposibilă fără ca ei să vadă. Alți cercetători au arătat că unii dintre ei pot alege, la cerere, forme specifice dintr-o gamă de forme diferite.

În mod similar, percepțiile sinestezice par să inunde creierul nostru dinspre cortexul marginal fără ca noi să fim conștienți de acest lucru. *Barajul* stopează aceste semnale confuze trimise de conștientul nostru, dar efectele lui subtile se instalează în experiența noastră în mod irevocabil.

Astfel de vestigii sinestezice apar și în expresii obișnuite de zi cu zi, cum ar fi atunci când vorbim de „răceala” culorii albastre, „dulceața” din vocea unei femei, sau „pătrunzătoarea” calitate a unui sunet. Aceste metafore nu au nici o rațiune, și totuși le înțelegem instinctiv.

„Știți de ce au muzică în restaurante?” l-am întrebat pe unul dintre cei cu această însușire. „Pentru că schimbă gustul alimentelor. Dacă alegeți muzica potrivită, totul are gust bun. Cu siguranță cei care lucrează în restaurante știu asta,” mi-a răspuns el. Poate că da. Dar, chiar dacă patronii restaurantelor cunosc motivul pentru care alegerile lor muzicale sunt atât de potrivite, ei știu acest lucru intuitiv, cunoașterea are loc doar în subconștient. Astfel, fluxul nesfârșit de percepții din subconștient îmbogățește și stimulează viețile noastre într-un mod necunoscut.

Nu intrați în panică!

Unii cititori s-ar putea teme că am de gând să le spun că trebuie să devină sinestezici. Nu intrați în panică! Nimic nu ar putea fi mai neadevărat. De fapt, sinestezia completă este neobișnuită, inutilă, și uneori neplăcut de bulversantă, așa cum am văzut și în cazul Șereșeveski. A te concentra asupra ei mai mult decât trebuie, poate deveni enervant și este o acțiune futilă, ca și când am încerca să simțim secreția glandelor noastre. La fel ca și în cazul altor funcții ale corpului, sinestezia lucrează cel mai bine când este ascunsă, iar noi nu suntem conștienți de ea.

Însă funcția ei este deosebit de importantă pentru *fluxul de imagini*. Amintiți-vă că sinestezia folosește *toate cele cinci simțuri*, și nu numai vederea. Creierul dumneavoastră este făcut în așa fel încât imaginea va avea întotdeauna tendința să domine procesul creativ. Nu e nimic rău în asta. Dar, când descriem imagini mentale, trebuie să avem grijă să includem în descrierile noastre și alte simțuri, mai ales gustul, mirosul, atingerea (pipăitul), care sunt de cele mai multe ori neglijate.

Nu trebuie să vă auziți bătaia inimii, ca să vă dați seama că joggingul ajută sistemul cardiovascular. De asemenea nu e nevoie să fiți un sinestezic pentru a vă exersa „mușchii” sinestezici. Descrierea multisenzorială construiește conexiunile neurale între simțuri și lărgeste contactul neurologic cu *fluxul de imagini*. Efectele unui astfel de exercițiu se vor vedea rapid în imaginile mentale mai puternice, mai clare și mai coerente.

STIMULAREA SINELUI

Puterea și vivacitatea imaginilor mentale au un potențial nelimitat. Viziunile, sunetele și senzațiile, dacă sunt imaginate la maxim de potențial, se pot solidifica atât de puternic, încât nu mai pot fi diferențiate de percepțiile reale.

Dacă luăm cazul unui subiect cu un grad mare de receptivitate, un hipnotizator talentat îi poate induce acestuia ceea ce se numește „o halucinație pozitivă”, cerând persoanei respective să vadă, și chiar să converseze, cu un interlocutor care nu este prezent. Hipnotizatorul îi poate induce acestuia și o „halucinație negativă”, în timpul căreia o persoană prezentă, în carne și oase, va deveni brusc invizibilă.

Asemenea halucinații induse își trag potențialul din puterea sugestiei. Sub hipnoză, un subiect mai puțin receptiv poate vedea o persoană sub forma unei figuri transparente, asemănătoare cu o fantomă. În schimb, un subiect profund receptiv va percepe interlocutorul său imaginar ca pe ceva complet solid, și atât de real, încât dacă va întinde mâna să-l atingă, va simți căldura pielii.

Fluxul de imagini, pe de altă parte, nu se bazează pe sugestia hipnotizatorului, când vine vorba de vivacitatea sa. Acesta se leagă de un proces de stimulare a sinelui. Cu cât devii mai absorbit în descrierea unei imagini, cu atât mai mult se concentrează mintea ta asupra ei, și imaginea devine mai clară, mai pregnantă și mai solidă. Propriile tale observații, mai degrabă decât sugestiile altcuiva, dau viață fluxului tău de imagini.

DEZVOLTAȚI-VĂ PROPRIA PUTERE DE DESCRIERE

Să începem. Primul pas este să creăm puterile de descriere. Ca orice alt talent, acesta se desăvârșește prin exercițiu. Cel mai simplu mod de a sparge gheața este să începi prin a descrie ceva.

Începeți cu mediul care vă înconjoară. Descrieți camera în care vă aflați, sau un peisaj de afară, pe lângă care treceți în fiecare zi. Este extrem de important să descrieți totul *cu voce tare* sau *să înregistrați pe un casetofon*. Nu pot repeta aceste instrucțiuni de prea multe ori. Experiența a arătat că procedura aceasta își pierde eficacitatea dacă nu faci totul așa cum este cerut.

Gândiți-vă la casetofon ca la un telefon. Imaginați-vă că descrieți scena unui prieten. Scopul vostru este să descrieți totul atât de viu și de amănunțit, încât să aduceți realitatea în fața interlocutorului vostru, prin bogăția detaliului și prin descrierea senzorială.

Dacă aveți dubii, continuați să vorbiți. Nu vă opriți. Să nu vă fie teamă de propozițiile care sună bine. Dacă vă întrebați dacă să includeți și o nuanță anume în descrierea voastră, n-aveți decât. Nu există un anume mod „corect” de a descrie un lucru. Singura greșală pe care o puteți face este să ezitați, să vă opriți sau să vă corectați. Aceste procese formează zidul *barajului* de care am vorbit mai devreme.

După câteva zile de exercițiu constant, capacitatea dumneavoastră de a descrie împrejurimile se va fi îmbunătățit cu mult (precum și puterea și bogăția observației). Imediat ce procesul descriptiv s-a îmbunătățit, următorul pas este să începeți să descrieți scene și imagini care nu sunt fizic lângă dumneavoastră, dar care există în mintea voastră.

ÎNCEPEȚI DE UNUL SINGUR

Acum ajungem la porțiunea spinoasă a acestui capitol. În următoarele pagini, veți găsi un număr de instrucțiuni, pas cu pas, pentru diverse tehnici. După ce ați citit instrucțiunile pentru fiecare tehnică, de exemplu, respirația catifelată, *puneți cartea jos* și chiar *încercați* tehnica respectivă, înainte să treceți mai departe.

Vă recomand din toată inima ca, pe măsură ce înaintați cu cititul, să încercați fiecare tehnică în parte cel puțin o dată. Astfel asimilarea materialului va fi ceva stimulativ, și nu abstract.

Mă voi abține în continuare și nu vă voi mai bate la cap cu importanța exercițiului în paginile care vin. Totuși, n-am cuvinte să vă spun cât de bună va fi înțelegerea acestui subiect dacă-mi urmați sfaturile.

Exersați respirația catifelată

Imaginile apar mult mai repede atunci când sunteți relaxat. Metoda pentru a obține o astfel de relaxare este *respirația catifelată*. După ce citiți următoarele câteva rânduri cu instrucțiuni, închideți

ochii, și țineți-i așa timp de 10 minute. Nu căutați vreo imagine. Vă veți simți și mai rău dacă nu găsiți nici una. Concentrați-vă asupra respirației. Inspirați și expirați permanent, astfel încât să nu existe nici o pauză între cele două părți ale respirației. Respirația ar trebui să fie uniformă, lungă, continuă, curgătoare, ca un oftat adânc și senzual. Lăsați-o să vă învâluie, ca și când ar fi făcută din catifea.

Începeți cu o imagine familiară

La prima voastră încercare, încercați să descrieți o persoană familiară sau un obiect cu foarte multe detalii. Cu ochii închiși, descrieți-vă mama, copilul, sau partenerul de viață. Descrieți Taj Mahal-ul, sau altă clădire faimoasă.

Dacă reușiți performanța acestei simple cerințe, felicitări! Tocmai ați început să lucrați cu imagini mentale. Mulți oameni vor nega că au văzut vreo imagine, dar, psihologic vorbind, este imposibil să descrii o persoană sau un obiect din memorie fără să formezi mai întâi o imagine mentală.

Practicați acest exercițiu până când vă veți obișnui cu el. Acum sunteți gata să experimentați *imagistica spontană*.

Fiți în stare de alertă

Când vă așteptați la imagini spontane, trebuie să vă așteptați la orice. Nu vă comportați ca Bob S., care și-a suprimat imaginea roții de la mașină, numai pentru că el credea că trebuie să vadă cu totul și cu totul altceva. Nu „trebuie” să vedeți ceva anume. Imaginile pot lua orice formă. Poate fi un gard, un chip sau o creangă de copac. Poate să fie senzația pe care o ai când atingi nisipul, aroma de turtă dulce, sau chiar o emoție. Poate fi la fel de fragilă ca o pată de culoare, sau ca o rază de lumină.

Important este să fiți în stare de alertă. În momentul în care o imagine sau o impresie se conturează în conștiința dumneavoastră, descrieți-o cât mai repede posibil! Mulți oameni dau greș în acest punct, pentru că au senzația că imaginea trebuie să rămână în raza lor conștientă tot timpul cât o descriu. Nu-i așa. Chiar dacă imaginea pâlpâie pentru o secundă și dispare, tot puteți s-o descrieți din memorie, așa cum ați descrie Taj Mahalul. Într-adevăr, actul în sine al descrierii o va aduce din nou în raza voastră vizuală.

Nu vă faceți griji în ceea ce privește acuratețea. Nu contează dacă exagerați puțin. Simțiți-vă liberi să înfrumusețați, să exagerați sau să improvizați, atâta vreme cât aceste adăugiri vor face ca imaginea să prindă viață și culoare. Amintiți-vă să vă folosiți toate cele cinci simțuri. Uneori observarea unui anumit miros va provoca

o imagine vizuală, sau un sunet vă va reaminti de un anumit gust. În special când sunteți pe punctul de a începe, o astfel de conectare cu *fluxul de imagini* vă poate ajuta să dați drumul spontan unui adevărat torent de gânduri.

În acest moment, lăsați cartea jos, închideți ochii, dați drumul la casetofon, și încercați să vă imaginați ceva, relaxându-vă mai întâi prin tehnica respirației catifelate.

Un leac pentru cei cu insomnii

Amintiți-vă că prima cerință a lucrului cu *fluxul de imagini* este să descrieți imaginile *cu voce tare*. Mulți începători cred că ei știu mai bine. Când se deranjează să descrie niște imagini, o fac pe tăcute, pentru sine. Aceasta este una din căile cele mai sigure ca să adormi. De fapt, dacă ai probleme cu insomnia, vă recomand din toată inima *fluxul de imagini* tăcut în timp ce stați întins în pat. Veți adormi mult mai repede decât v-ar putea adormi orice somnifer.

În timp ce se afla „puternic concentrat” asupra experimentelor sale, Einstein obișnuia să țină câte o piatră în fiecare mână. Dacă se întâmpla să ațipească, piatra îi pica din mână și-l lovea. Această metodă vă va ajuta cu siguranță să nu adormiți, dar vă va fura oportunitatea de a beneficia de dimensiunile vorbirii și feedback-ul auditiv, esențiale pentru *fluxul de imagini*.

Câteva metode pentru ca fluxul vostru de imagini să fie mai viu și mai folositor vor fi prezentate mai jos:

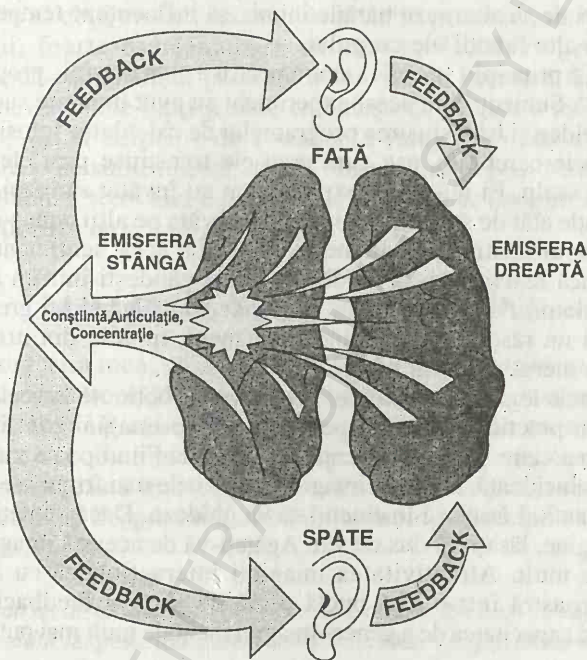
FOLOSIȚI TIMPUL PREZENT

Amintiți-vă că a treia poruncă a *fluxului de imagini* este să folosiți timpul prezent. Chiar dacă imaginea deja a dispărut, n-ar trebui să spuneți niciodată „Am văzut asta și asta” în discursul vostru. Întotdeauna spuneți „Văd asta și asta” sau „Acum mă uit la asta și la asta.”

Bucula de feedback

Fluxul de imagini se stimulează singur. Aproape orice stimul va determina fluxuri de imagini, dar, din acel moment, numai propria dumneavoastră descriere verbală va menține continuitatea fluxului. În general, *cu cât descrieți ceva mai mult, cu atât obțineți mai mult*. Monologul vostru descriptiv formează partea unei bucle de feedback. Aceasta urmărește Fluxul vostru de Imagini, dar și ajută la crearea lui. (vezi Figura 3.1)

Figura 3.1. Descrieți o percepție sau o observație, cu voce tare, unui receptor extern, cum ar fi un casetofon sau o altă persoană, și examinați-vă observațiile în timp ce vorbiți. Acest proces extrage porțiuni din ce în ce mai mari din subconștient, pe care le transformă în atenție focalizată și care ajung până în gândurile voastre conștiente.



Așa se explică de ce născocirile sunt un lucru normal. Este un proces de imaginație perfect legitim, care te duce înapoi până în subconștient, de unde îți trimite numeroase imagini spontane. La fel ca și deliberările unui artist sau romancier, invenția voastră este condusă în mare parte de subconștient, deși totul pare a fi o consecință a voinței voastre. În același timp, folosirea timpului prezent face ca fluxul vostru de imagini să apară mai rapid și să fie mai durabil.

Acum încercați alt flux, folosind numai timpul prezent. Observați ce efect are asupra rapidității, puterii și clarității experienței dumneavoastră.

EXISTĂ UN SENTIMENT

Începând cu anii '60, oamenii de știință au folosit feedback-ul pentru a-i ajuta pe ceilalți să practice exerciții de control ale corpului, asemănătoare exercițiilor de yoga. Subiecții au petrecut ore întregi citind rezultatele testelor la inimă sau cele care expuneau temperatura pielii, în timp ce încercau să schimbe datele prin puterea voinței. Spre uimirea celor care luau parte la experiment, aceștia au învățat foarte repede să alterneze bătăile inimii, să influențeze temperatura pielii sau alte funcții ale corpului.

Același principiu se aplică acum pentru a crea mașini „propulsate de creier”. Subiecții din acest experiment au avut un mare succes la jocurile video și la deslușirea programelor de calculator folosindu-și doar undele cerebrale, așa cum erau ele transmise prin electrozii prinși de scalp. Ei nu-și pot explica cum au învățat să manipuleze aceste unde atât de subtil și nici nu-i pot învăța pe alții cum s-o facă. „Este doar un sentiment,” au menționat ei. Iar acest sentiment apare numai dacă reacționezi la feedback. Când gândești într-un anume fel, calculatorul sau jocul video răspunde. Dacă gândești greșit, nu obții nici un răspuns. Încercând permanent, în cele din urmă vei învăța ce merge și ce nu merge.

Talentele legate de *fluxul de imagini* pot fi obținute în același fel. O dată cu practica, vei descoperi că anumite imagini sunt în mod natural mai clare și mai frecvente decât altele. Fiind poate mai mult decât o coincidență, astfel de imagini sunt și cele mai frumoase și cele mai incitante. Lăsați-vă instinctul să vă ghideze. Dacă sunteți atrași de o imagine, lăsați-vă dus de val. Agățați-vă de această imagine cât puteți de mult. Atractivitatea imaginii interacționează cu atenția dumneavoastră într-o altă buclă plină de forță a feedback-ului, stimulând capacitatea de a genera imagini mentale mult mai puternice.

PRINCIPIUL DESCRIERII

Fenomenele descrise mai sus poate fi restrânse în trei etape, sub denumirea de *principiul descrierii*:

1. Când descrii un obiect, real sau imaginar, *în timp ce îl și observi*, actul în sine al descrierii îți focalizează atenția într-o asemenea măsură, încât percepi din ce în ce mai multe detalii despre obiectul descris.
2. Descrierea unui obiect cu voce tare unei surse externe, cum ar fi un ascultător sau o casetă goală dintr-un casetofon, este cea mai bună metodă pe care o cunoaștem legată de efectul „descoperirii treptate”.
3. Cu cât descrierea ta este mai exactă și mai puțin abstractă și explicativă, cu atât efectele sale sunt mai puternice, în special atunci când descrii situații complexe sau abstracte (diferite de cele concrete).

Ne vom întoarce mai târziu la acest *principiu al descrierii*. Pentru moment este suficient să spunem că acest principiu se află nu numai la baza *fluxului de imagini*, dar și la baza genialității însăși.

FLUXUL CONȘTIINȚEI

Pe măsură ce lucrezi la fluxul tău, să nu uiți niciodată că scopul final este să obții un flux spontan de imagini necenzurate, lipsite de inhibiții, foarte asemănătoare cu asociațiile libere pe care le recomandă psihanalistii pacienților lor. La un moment dat, nu va mai fi nevoie să te lupți și să te chiniești ca să vezi o imagine. În schimb, vei fi surprins de abundența imaginilor, de claritatea orbitoare și de subiectul lor atât de bizar și neașteptat. Numai când se va întâmpla acest lucru, poți fi sigur că *fluxul de imagini* a început să funcționeze cu adevărat.

UN FLUX TIPIC DE IMAGINI

La sugestia mea, co-autorul Richard Poe a înregistrat și a pus pe hârtie următorul *flux de imagini* pentru scopul demonstrației. Referințele lui Richard asupra efectului *Aha!*, și a tehnicilor de rezolvare a problemelor, vor fi acoperite în următoarele capitole. Vă oferim această transcriere, necenzurată și necorectată, pentru a vă da o idee despre cum arată un monolog descriptiv în forma lui inițială.

Văd un fel de fundal verzui cu niște pete difuze, așa cum au jaguarul sau ghepardul, iar peste toate astea un vâl de culoare neagră, foarte strălucitor, și pe măsură ce mă apropii totul se mărește. Încerc să mă concentrez asupra petelor, iar acestea se fac din ce în ce mai mari, în timp ce spațiile dintre ele sunt din ce în ce mai negre, și într-adevăr îmi dau seama că este vorba de blana unui jaguar. Întind mâna ca să-l pot atinge, și blana lui este fină și moale și-i văd și capul foarte clar. Este un ghepard, nu un jaguar. Sunt pete de ghepard. Se întoarce spre mine și pot să-l ating pe cap. Îi simt urechile elastice și moi, și în timp ce îl mângâi, îi simt și saliva care i se scurge; se uită la mine, mă privește suspicios, sau mai degrabă precaut, ca și când aș face parte din familia de feline, apoi se uită către orizontul savanei, căutând poate vânat, care există din plin, pentru că ne aflăm în savana africană. Din loc în loc se văd copaci. Mai departe văd o zebra care se află lângă izvorul unui ape, iar scena este luminată de strălucirea soarelui și este acoperită de iarbă verde grasă, care se întinde până la orizont. Simt vântul fierbinte pe chip și mă simt unul și același cu ghepardul. Suntem împreună și ne aparținem unul altuia și nu mă simt deloc străin în

acest loc, și suntem amândoi niște vânători care supravegheză hoardele și tocmai simt adierea vântului. Este foarte fierbinte. E ziua-n amiaza mare, cred, în Africa tropicală, iar soarele este foarte puternic. Cerul arde. Nu pot să mă uit la el pentru că strălucește prea tare, dar este chiar deasupra noastră, arde și te orbește. Este atât de strălucitor, că cerul nici nu mai pare albastru. E un fel de galben bolnăvicios, și... trebuie să mă opresc din a mai avea contact neurologic cu scena asta din nou... vântul și soarele și marea expansiune, totuși nu găsesc un „aha!”, nu găsesc un răspuns la întrebarea mea. Întrebarea mea este, bineînțeles, care este cea mai bună metodă de abordare a unei cărți. În timp ce mă gândesc la asta, nu pot să spun dacă este vorba de o femeie sau un bărbat, este o femeie cu păr negru și un corsaj, cu părul strâns așa cum este la modă acum, și îmbrăcată cu niște haine care îmi amintesc de Renașterea italiană. E brunetă. Arată ca o italiancă. Are vreo 35-40 de ani, cred. Probabil că aparține familiei Borgia, sau vreuneia din marile familii renascentiste, e una de-a lor, de rang nobil, o contesă poate. Se uită la mine cu ochi pătrunzători. Simt parfumul care răzbate dinspre ea și mirosul părului ei. Nu știu cum să-i spun, dar este un miros de bază, elementar, ceva vechi și nesofisticat, ceva care ar fi existat în ziua aceea. În spatele ei este o cameră. Stă în picioare, cu mâinile împingând marginile sfâșiate ale cerului de unde a apărut ea, iar în spatele ei este o cameră, iar în cameră este ceață. Merg mai departe, intru în cameră, iar aerul este închis și uscat, foarte cald. Peste tot sunt pahare, recipiente și sticle, și mai este și cuptorul unui alchimist – un atanor – făcut din cărămidă. Și iată și focul. Arde foarte tare, iar vântul fierbinte mă biciuiește și transpir pentru că este atât de cald. Era cald în savana africană și este cald și în camera asta, foarte închis și foarte cald, iar eu mă uit drept în focul ce arde în atanor. Mă uit adânc în el și văd un copil, exact ca un embrion încolăcit în interiorul focului, și știu că dă naștere la ceva, desigur, dar ce este în foc? Mă uit la copil. Seamănă din ce în ce mai mult cu un embrion. Sudoarea mi se prelinge pe față și am senzația că mă purific și că pe măsură ce boabele de transpirație curg din ce în ce mai multe, îmi iese și otrava din corp și simt mirosul focului care arde. Mirosul se întetește pe măsură ce focul arde cărămida, un miros pătrunzător. Și îl aud cum urlă acolo înăuntru. Aud puterea căldurii furioase. În timp ce mă uit în vasul acela mare în partea care arde, totul strălucește și este portocaliu, iar flăcări roșcate își fac drum la suprafață și văd ceva ca o minge, o minge de foc. Este ca o minge de cristal și m-am hotărât să aplic una din tehnicile învățate, pentru că atunci când mingea va exploda în interiorul ei voi găsi răspunsul. Se face din ce în ce mai neagră și mai vioaie, ia forma unui ou, un ou de reptilă cu ceva în el. Se sparge și bineînțeles că din el iese un balaur, un balaur negru, cu forma lui tipic medievală, cu aripi, pe care și le întinde și zboară, zboară de pe pământ în ceruri, într-o galaxie, în sistemul solar, între planete, iar eu mă aflu pe spatele lui în spațiul adânc...

ȘI DACĂ TOTUȘI NU MERGE?

Până în acest moment, majoritatea cititorilor trebuie să fi pus cartea jos cel puțin o dată și să fi încercat să creeze un *flux al imaginilor*. Cel puțin 30 la sută dintre ei trebuie să fi avut rezultate descurajatoare. Alții poate că sunt atât de descurajați, încât probabil vor spune: „Eu sunt unul dintre aceia care nu-și pot imagina nimic.“

De fapt, nu există astfel de oameni. *Toată lumea* poate să vizualizeze. Până în 1973, și eu eram unul dintre acei oameni care se încăpățâneau să susțină că nu pot vizualiza nimic. Numai printr-un antrenament intensiv de pregătire și experimentare, care a inclus un program obișnuit de autohipnoză, am fost într-un final în stare să văd și eu imagini. O dată ce *fluxul de imagini* a fost pornit, am devenit foarte repede „fluent“.

Nici unul din cei care citesc această carte nu trebuie să treacă prin ce am trecut eu. Rezultatele celor douăzeci de ani de cercetare și luptă sunt conținute în aceste pagini. În anexa acestui capitol sunt descrise unele din cele mai puternice tehnici pe care le-am descoperit. Ele vă vor ajuta să treceți printre blocaje, și să dați drumul propriului vostru *flux de imagini*. De vreme ce aceste tehnici au fost editate și perfecționate – un proces pe care l-am completat prin 1982 – vă pot asigura că nici unul dintre oamenii care au luat parte la seminariile mele n-a dat greș.

Tehnica „descrierii unei scene frumoase cu voce tare“

Frumusețea este limbajul natural al emisferei cerebrale din dreapta. Nimic nu va stimula gândirea vizuală mai direct și mai puternic, decât înțelegerea frumuseții și a minunii.

Începeți-vă sesiunea reamintindu-vă cel mai frumos peisaj natural pe care l-ați văzut vreodată. Poate să fie o pădure, un izvor susurând, o grădină, sau un apus de soare la mare. Dar trebuie să fie un loc real, nu un peisaj imaginar. Apoi vă puteți focaliza atenția pe readucerea aminte, și nu pe fabricarea amintirilor, și este foarte posibil să scoateți la suprafață amintiri pe care le-ați uitat probabil de ani de zile.

Cu cât mergeți mai adânc în descrierea voastră, mintea va începe să se miște liber, și să genereze imagini care nu au legătură cu peisajul. Lăsați-vă în voia valului – agățați-vă de aceste noi imagini și descrieți-le *pe acestea*.

Tehnica „imaginii consecutive“

Fixați cu atenție o sursă de lumină destul de puternică, cum ar fi un bec de 40-60 de wați – dar în nici un caz soarele! – timp de o jumătate de minut. Apoi închideți ochii și descrieți imaginea care

vă vine în minte după ce v-ați uitat în lumină. Curând, această imagine va începe să-și schimbe culorile, forma și poziția. Noi imagini vor apărea. Descrieți în continuu tot ce vedeți, și curând veți pluti într-un *flux de imagini* bine dezvoltat. Modelele vizuale puternice, precum dungile, bulinele și mozaicurile, dacă sunt privite îndelung, vor crea la rândul lor efecte vizuale similare.

O variantă a acestei metode este și *tehnica fosfinei*. Frecați-vă încet la ochi așa cum face un copil somnoros, și descrieți culorile și luminile care rezultă în urma presiunii degetelor voastre.

Metoda „amintirii unui vis vechi”

Toți am avut vise neobișnuit de intense, care rămân vii în mintea noastră. Unele dintre ele ni le amintim toată viața. Încercați să porniți *fluxul de imagini* de la un astfel de vis. Descrieți-l cu mare însofleteală, în secvența lui narativă originală. Nu vă faceți griji dacă trebuie să umpleți golurile de memorie născocind sau exagerând unele lucruri. Dacă descrieți tot ce se întâmplă la timpul prezent, ca și când ați vedea totul și nu v-ați aminti, curând veți obține imagini aproape reale ale descrierii voastre.

La un moment dat, visul va căpăta o viață a lui proprie, completând spațiile goale din amintirile și conștiința voastră. Puteți să descoperiți chiar mesajul original sau finalul visului, pe care este foarte posibil să-l fi uitat sau să-l fi reprimat în toți acești ani.

Metoda „poveștii”

Puteți să construiți un *flux de imagini* pornind de la orice film, carte, nuvelă, sau de la un program TV bun. Ar trebui să fie o poveste pe care ați citit-o, sau ați auzit-o recent, sau o istorioară care v-a impresionat foarte mult. Începeți, folosind „desenul în cuvinte”, cu scenele care nu au fost descrise de autor. Pe măsură ce descrierile voastre capătă intensitate și viteză, veți începe să faceți asociații libere, intrând treptat într-un *flux de imagini*.

Metoda „fanteziei”

Această tehnică stimulează răspunsul sinestezic mai mult decât orice altă metodă. Închideți ochii și ascultați muzică densă. Experiența a arătat că muzica franceză impresionistă, cea clasică (dintre anii 1750 și 1825), sau jazz-ul progresiv, sunt printre cele mai eficiente. Densitatea și complexitatea sunt factorii cheie. Asigurați-vă că aveți suficientă „muzică pe unitate muzicală” pentru ca înzestrările voastre senzoriale să fie stimulate. O astfel de muzică

va provoca apariția unor imagini vizuale la fel de plăcute și interesante ca acelea care apar în *Fantasia* lui Disney.

Jocul „De-a baba oarba”

Cititorii al căror simț tactil este mai sensibil pot obține rezultate mai bune aducându-și aminte acest joc. O variantă este să vă legați la ochi singur și să vă plimbați prin casă, încercând să atingeți diverse obiecte. Descrieți în mare fiecare obiect, în funcție de sentimentele date de atingere. O altă variantă este ca altcineva să vă pună în față o grămadă de obiecte diverse. Încercați să descrieți fiecare lucru în parte pe rând.

„Mâncatul și mirositul” cu ochii legați

Această metodă vă ajută să implicați și cele două simțuri atât de neglijate în general: mirosul și gustul. Legați-vă la ochi înainte de a mânca. În timp ce mâncați, descrieți în detaliu fiecare senzație, până când pornește un *flux de imagini* aleatoriu.

O altă variantă este să selectați cinci condimente diferite din bucătăria voastră, care au arome plăcute. Scoateți capacul recipientelor în care sunt și puneți-le pe același rând în fața voastră. Cu ochii închiși, amestecați-le și încercați să le recunoașteți după miros. Veți fi surprinși de intensitatea și diversitatea imaginilor pe care le emană aceste arome. Mirosurile sunt mai eficace, în mod special în cazul evocării amintirilor uitate demult.

„Sculptura în aer”

Închideți ochii și începeți să sculptați cu mâinile un obiect de artă din aer. Când l-ați terminat, țineți în brațe sculptura imaginară și descrieți-o cu detalii. Și confecționarea unei sculpturi adevărate din lut funcționează, dacă nu vă deranjează că se face mizerie prin casă. Această metodă poate da rezultate mai bune în cazul persoanelor cu simț tactil dezvoltat.

„Călătorul ciudat”

În timp ce mergeți cu autobuzul, trenul sau mașina, închideți ochii și începeți să descrieți din imaginație peisajele și străzile pe lângă care credeți că treceți. Nu vă simțiți stânjeniți că descrieți aceste scene cu voce tare. Când ceilalți călători vor vedea că înregistrați totul, vor presupune că sunteți vreun mare scriitor care-și dictează scrisorile. Este un mod extraordinar pentru oamenii ocupați să convertească acest timp pierdut într-o experiență a expansiunii minții.

„Pomul și norul“

Imaginează-ți că mergi pe o pajiște. La un moment dat, urci un deal în vârful căruia se află un singur copac imens. Folosește-ți toate simțurile; căldura soarelui care îți mângâie fața, gâtul și umerii; mirosurile ierbii; tensiunea acumulată în picioare de la atâta mers. Ia aminte la multitudinea de flori sălbatice, la sunetul pe care-l scot picioarele tale când trec prin iarbă, și zgomotul propriei respirații.

Când ajungi în vârful dealului, așează-te în iarba moale și răcoroasă de la rădăcina copacului. Uită-te în sus la trunchiul uriaș. Privește printre crengi cerul azuriu, pe care norii aleargă bezmetici. Fii atent cum mișcările norilor creează iluzia că însuși copacul se mișcă, împreună cu tine și dealul.

„Dincolo de barcă“

Imaginează-ți că mergi cu barca pe un lac liniștit. Privește în apă, încercând să ignori mișcarea undelor și strălucirea lor. Încearcă să-ți dai seama ce este acolo jos. La început vei vedea doar joaca razelor de soare reflectate, dar pe măsură ce privești și mai intens, o întreagă lume subacvatică va lua ființă. Imaginația ta va fi cea care va determina dacă vei vedea civilizații ale Atlantidei sau creaturi marine fabuloase. Descrie tot ce vezi cu cât mai multe amănunte.

Metoda „spațiu/ timp“

Această tehnică l-a condus pe Einstein la teoria relativității. Amintiți-vă din capitolul 1 că Einstein și-a petrecut ani din viață încercând să-și imagineze cum era să zbori cu viteza luminii. Puteți încerca ceva similar.

Imaginați-vă că sunteți un fel de fenomen gravitațional electromagnetic, precum o undă radio, o rază laser, o particulă cuantică, sau chiar o gaură neagră. Imaginați-vă că vă mișcați de-a lungul unui spațiu adânc, printre stele sau galaxii, în plin necunoscut. Nu trebuie să fii fizician ca să obții viziuni profunde prin această metodă. Iar studiind câteva cărți de popularizare a științei, vă veți spori imaginația și vă veți îmbogăți experiența.

„Feedback de la un partener“

Dacă tehnicile de mai sus nu funcționează, e foarte posibil să aveți nevoie de ajutorul unui partener. Această metodă, uneori numită *tehnica ajutorului*, pornește de la prezumția că *fluxul de imagini* există permanent în minte, dar nu sunteți conștient de el. Datoria partenerului este să vă ajute să conștientizați fluxul.

Folosiți procedura normală pentru a genera fluxul, inclusiv tehnica *respirației catifelate*. Rugați-vă partenerul să vă privească atent tot timpul, respectând următoarele instrucțiuni. Următoarele etape sunt instrucțiuni pentru partenerul dvs., deci „tu“ se referă la acesta, și nu la cel care se lasă dus de flux.

Instrucțiuni pentru partener:

1. **Urmăriți paneele de atenție:** Paneele de atenție sunt indicații care arată că atenția celuilalt a fost atrasă de ceva anume. O pauză mai mare în respirație are o semnificație foarte importantă, în special în cazul celor care practică *respirația catifelată*. Înseamnă că subiectul a reacționat la niște stimuli interni, cum ar fi o imagine mentală puternică. Un alt semn este mișcarea ochilor sub pleoape. Când ochii acestuia sunt închiși, ce altceva ar putea să urmărească, decât imagini mentale? Luați aminte că ne referim la o mișcare reală a ochilor și nu la o simplă clipire.
2. **Alertați-vă partenerul:** În momentul în care ați depistat un astfel de semn, alertați-vă partenerul întrebându-l: „La ce te gândești acum?“ Dacă nu sunteți sigur că ați văzut ceva, întrebați-l oricum: n-are cum să-i facă rău.
3. **Persistați:** Unii dintre cei care încearcă să-și conștientizeze *fluxul de imagini* pot avea niște baraje mentale atât de puternice, încât să refuze să creadă că ei chiar văd ceva, chiar și după ce i-ați întrebat de zece ori. Aveți răbdare. Persistați cu exercițiul atât cât este nevoie.
4. **Încurajați-vă partenerul:** La un moment dat, cel care încearcă va prinde în final o imagine. Vă va anunța cu mare entuziasm că tocmai a văzut ceva. În acest moment, trebuie să vă asumați un nou rol, acela de „casetofon“ al partenerului, sau de recipient. Este de datoria dumneavoastră acum să-l încurajați să continue să descrie imagini, la timpul prezent și cu cât mai multe amănunte. Asigurați-l că totul e în regulă, chiar dacă descrie aceeași imagine timp de 7 minute, când aceasta a fost vizibilă doar o secundă. Pentru a încuraja fluxul, îi puteți reaminti că nu este nici o problemă dacă inventează câte ceva. În urma reușitei sale, emoția s-ar putea să-l facă să uite de aceste principii liberatoare.

„Călătoria împreună cu un partener“

Dacă lucrați cu un partener, s-ar putea să doriți să încercați împreună. Aceasta este o tehnică puțin mai avansată, și ar trebui s-o adoptați doar atunci când dumneavoastră, dar și partenerul, ați devenit adepty ai *fluxului de imagini*.

Așezați-vă față-n față și închideți ochii. Fiecare dintre voi ar trebui să înceapă să descrie celuilalt imaginile care-i trec prin cap. În loc să așteptați să vă vină rândul, când celălalt face o pauză ca să respire, interveniți. Nu lăsați nici un moment mort, în care să nu se spună ceva. Acest exercițiu are calitatea de a fi un catalizator excelent pentru *fluxul de imagini*. Foarte rapid imaginația voastră se va îmbogăți, iar puterea de descriere se va mări.

MĂRIȚI CONTACTUL CU FLUXUL DE IMAGINI

Imediat ce ați stabilit contactul cu *fluxul de imagini*, veți dori să-i testați și să-i explorați limitele. Cu cât împingeți puterile percepției mai departe, cu atât mai puternică devine imaginația. Mai jos, sunt sugerate câteva exerciții. Acestea, și multe alte proceduri similare, nu numai că întăresc „mușchii” imaginației, dar largesc spațiul imaginar în care are loc fluxul. Desemnând o scenă mai mare, panoramică, vă eliberați mintea pentru a crea scenarii și mai elaborate și mai incitante.

Tehnica „ecranului panoramic”

De îndată ce în minte vă apare o imagine clară, începeți să vă rotiți spre stânga, ca și când capul vostru ar fi o cameră de luat vederi, iar descrierea verbală o casetă video. În timp ce întoarceți capul, ce detalii noi apar în cadru? Dacă faceți o rotație completă la 360 de grade, veți avea extraordinara senzație că vă aflați într-un spațiu tridimensional.

Tehnica „expansiunii simțurilor”

Vederea este cel mai puternic dintre toate simțurile, și tendința va fi să vă bazați pe el disproporțional. Exersați descrierea *fluxului de imagini*, folosind exclusiv simțurile non-vizuale. Simțul tactil este poate cel mai important dintre acestea. Explorați suprafețe diferite din scena imaginată. Simțiți scoarța copacilor, asprimea zidului de cărămidă în lumina soarelui (care, apropo, are și un miros caracteristic neobișnuit), iarba udă de rouă de sub picioare, granulația și strălucirea mobilei din lemn fin, textura carpetelor de pluș. Importante în acest sens sunt și căldura și răcoarea, moliciunea, atmosfera, simțul spațiului și al mișcării, greutatea și volumul.

Eliberarea punctului de vedere

Vă puteți schimba punctul de vedere spațial mișcându-vă într-una din scenele imaginate, descriind tot ce apare în raza vizuală. Puteți merge înainte și înapoi în timp, schimbând momentul, ziua, anul, secolul sau mileniul. În cele din urmă, vă puteți schimba mărimea, crescând sau micșorându-vă precum Alice în Țara Minunilor. Puteți descoperi chiar noi metode pentru captarea mai multor detalii din cadrul Fluxului.

PRINCIPIUL DA VINCI

Pe măsură ce practicați aceste tehnici, nu va dura mult până ce veți descoperi propriile voastre trucuri pentru a da drumul unui *flux al imaginilor*. Metodele voastre pot fi chiar mai bune decât cele prezentate de mine. Nu există „reguli de aur”. Sau poate că există una și anume că *nu contează cum îți pornești imaginația*. O dată ce ați dat drumul fluxului, acesta vă poartă unde doriți. Vă duce treptat într-un spațiu psihologic precis, de care aveți nevoie cel mai mult.

Eu îl numesc principiul Da Vinci. Psihologii de astăzi știu că, virtual, orice stimul – așa cum sunt petele de cerneală din testul Rohrschach – poate da naștere unui șir de asociații care vă vor conduce rapid în cele mai sensibile locuri ale minții. Leonardo da Vinci a descoperit acest principiu cu 500 de ani înaintea lui Sigmund Freud. Spre deosebire de Freud, Da Vinci nu folosea asociațiile libere pentru a-și descoperi complexele bine ascunse. În schimb, marele om al Renașterii din Florența secolului al 15-lea utiliza aceste asociații pentru a-și scoate la lumină viziunile artistice și științifice.

„N-ar trebui să fie greu,” scria da Vinci în *Notele* sale, „să te oprești din când în când și să te uiți la petele de pe pereți, la cenușă sau la foc, la nori, la noroi sau la locuri de genul acesta, în care... ai putea găsi idei minunate.”

Într-un tratat de pictură, Da Vinci sugera că astfel de forme aleatorii; dacă sunt studiate cu atenție, vor lua foarte curând „forme ale unor peisaje diverse, alcătuite din munți, râuri, stânci, câmpii, văi sălbatice sau un lanț de dealuri. Vei vedea probabil diverse lupte și siluete care fac mișcări rapide, expresii ciudate ale chipului, costume extravagante și un număr infinit de lucruri pe care le puteți reduce ulterior la forme cunoscute.”

Da Vinci a găsit inspirație și în sunetul clopotelor, „în al căror dangăt descoperi orice nume sau cuvânt pe care ți-l poți imagina.”

É posibil să vă simțiți prost atunci când exersați unele din tehnicile prezentate anterior, dar nu vă faceți griji. Aveți un însoțitor excelent. Și Da Vinci știa că cinicii vor găsi ceva umor în „noul său aparat”.

„Poate părea banal și aproape amuzant,” scria el. Dar metoda „este fără îndoială de mare utilitate în descoperirea diverselor invenții.”

EFECTUL WHITMAN – BLAKE

Acum două sute de ani, poetul William Blake a compus patru versuri, care pentru mine sunt chiar esența *fluxului de imagini*:

*Să vezi o Lume într-un Fir de Nisip
Și Cerul într-o Sălbatică Floare
Să ții Infinitul în palma mâinii tale
Și Eternitatea într-o oră*

Walt Whitman a susținut aceeași idee o sută de ani mai târziu, când a scris că cineva „poate să vadă universul într-un fir de iarbă.” Într-adevăr, cel mai mic stimul va provoca furtuni de gânduri și reverii nesfârșite. Printr-un proces pe care eu îl numesc Efectul Whitman-Blake, cortexul tău marginal își va porni sinestezia alchimică asupra simțurilor tale, metamorfozându-le în idei geniale.

Faceți o pauză înainte să luați o decizie importantă. Uitați-vă împrejur și observați iregularitățile tavanului, textura cărămidilor de sub picioare, genunchiul care se îndoaie și se îndreaptă, și micile senzații din umeri, stomac, gât și față. Nu se poate explica de ce, dar când îți mărești astfel contactul neurologic cu lumea, te simți mai puternic, mai înțelept și mai creativ – și alegi mult mai corect.

Fluxul de imagini amplifică acest efect de o sută de ori. Când veți stăpâni tehnicile din acest capitol, veți fi obținut un microscop puternic, cu ajutorul căruia puteți să spionați lumile și universurile ce se ascund în firul de nisip și în cel de iarbă.

CAPITOLUL 4

AMPLIFICĂ-ȚI FEEDBACK-UL

Pe când era student în Zurich la sfârșitul secolului trecut, tânărul Einstein obișnuia să ia parte la plimbări cu barca pe râul Zurichsee. Una dintre însoțitoarele sale, tânăra domnișoară Markwalder, își aducea aminte mai târziu de comportamentul deosebit de ciudat al acestuia în timpul plimbărilor pe apă.

Ea a observat că de fiecare dată când se oprea vântul și barca rămânea nemișcată pe apă, Einstein scotea imediat un carnet și începea să-și noteze ceva, uitând complet de ceilalți.

„De îndată ce simțea și cea mai mică adiere de vânt,” remarcă domnișoara Markwalder, carnetelul dispărea și tânărul Einstein „revenea printre noi.”

Ce scria Einstein în agenda sa? E posibil să nu aflăm niciodată. Dar mult mai important decât *ce* scria, este *de ce* scria Einstein. Cu greu poate fi considerat un simplu accident faptul că cercetătorii din domeniul dezvoltării inteligenței au studiat multă vreme obiceiul notițelor luate pe moment ca fiind unul din semnalele majore care sunt caracteristice geniului.

IMPULSUL DE A NOTA GÂNDURILE

Prin anii '20, cercetătoarea Catherine Cox a studiat cazurile a 300 de genii din istoria lumii, cum ar fi Isaac Newton, Thomas Jefferson sau Johann Sebastian Bach. Analiza exhaustivă a biografiilor acestora a relevat existența unor obiceiuri și personalități similare.

Una din caracteristicile geniului, a observat Cox, pare a fi predilecția pentru notarea gândurilor și a sentimentelor în jurnale, poeme și scrisori adresate familiei sau prietenilor, începând încă de

la o vârstă foarte fragedă. Cox a observat această tendință nu numai la scriitorii în devenire, dar și în cazul generalilor, al oamenilor de stat și al oamenilor de știință.

Cei care aparțin procentului de 1%

O vizită obișnuită pe la bibliotecă vă va confirma descoperirea aceasta. S-a estimat că mai puțin de 1 procent din populație folosește jurnalele, scrisorile sau cărțile pentru a-și înregistra gândurile, experiența și percepțiile.

La bibliotecă, veți observa cantitatea disproporționat de mare a materialului biografic scris și publicat de unii dintre cei mai talentați și înzestrați oameni de-a lungul secolelor, printre care îi amintim pe Benjamin Franklin cu faimoasa lui *Autobiografie*, Einstein cu *Notele autobiografice* sau Leonardo da Vinci cu voluminoasele sale *Note*, pline de schițe, diagrame și scrieri criptice. Thomas Edison a lăsat în urma sa în jur de 3 milioane de pagini de notițe și scrisori înainte să moară în 1931. Întrebarea este: geniul duce la scris sau scrisul duce la geniu?

Și, în primul rând, de ce toți acești bărbați sau femei cu talent au început să țină jurnale? Oare pentru că știau dinainte că vor fi celebri într-o zi, și doreau să lase ceva în urma lor pentru istoricii care aveau să vină? Oare era scrisul lor un simplu produs suplimentar și complet irelevant al inteligenței superioare sau al eului lor supradimensionat? Sau – și acesta va fi răspunsul pe care vom încerca să-l argumentăm – era scrisul un lucru de sine stătător, un mecanism prin care oamenii care nu se nășteau genii își hrăneau și activau în mod inconștient un intelect superior?

UN SECRET ANTIC

Într-o scenă faimoasă a filmului clasic din 1959, „Povestea unei călugărițe“, Audrey Hepburn și celelalte novice se aliniază la un moment dat pentru a primi în dar niște agende micuțe legate în piele.

„Tot restul vieții voastre,“ spune Maica Superioară, „vă veți examina conștiința de două ori pe zi și veți scrie gândurile voastre în aceste carnețele.“

Pentru Audrey Hepburn, jurnalul se dovedește a fi o povară, pentru că atunci când scria, nu se putea concentra și gândurile îi alergau care încotro. Poate că ar fi fost mai silitoare dacă ar fi cunoscut recente descoperiri neuropsihologice care sugerează că această practică spirituală antică poate scoate la iveală secrete legate de dimensiunile uriașe ale puterii ce se ascunde în creierul nostru.

Super-călugărițele

Ani întregi, gerontologul David Snowdon de la Centrul Sanders Brown din cadrul Universității Kentucky, a studiat o comunitate obscură de călugărițe care locuiesc în Mankato, Minnesota. La fel ca și maicile de la Școala de Călugărițe de la Notre Dame, cele din Mankato trăiesc neobișnuit de mult. 25 din 150 de călugărițe retrase la mănăstirea Mankato au peste 90 de ani, iar câteva chiar au trecut de 100 de ani. Ceea ce este și mai semnificativ, este faptul că sunt extraordinar de rezistente la bolile obișnuite ale creierului care apar la bătrânețe, cum ar fi Alzheimer, paralizia, demența. Toate acestea apar în cazul lor mult mai rar, mult mai târziu și în forme mult mai ușoare.

Care este secretul Super-călugărițelor? Snowdon intenționează să răspundă la această întrebare. Acum 3 ani, 678 de maici de la Mankato au căzut de acord să-și doneze după moarte creierele pentru studiul făcut de el. Până acum a adunat 95 de creiere. Când studiul va fi complet, Snowdon prezice că o mare parte dintre acestea vor prezenta o creștere neobișnuită a numărului de sinapse dintre neuroni. Vârsta înaintată și boli ca Alzheimer au tendința să blocheze aceste căi de comunicație, dar dacă gândești mai mult decât este nevoie, creierul poate folosi dendritele și axonii care există în plus pentru a trece de zonele afectate.

Îl folosești sau îl pierzi

Am aflat deja că dendritele, axonii și celulele gliale se multiplică în funcție de stimulările mentale. De fapt, robustețea neuro-psihologică a călugărițelor Mankato se datorează regimului lor intelectual deosebit de riguros, susține Snowdon.

Chiar mai puternic decât altele, ordinul lor religios condamnă păcatul delăsării intelectuale. Ele nu permit creierului luxul inactivității. Multe dintre maici aspiră la grade mai înalte. Își petrec timpul liber, jucând tot felul de jocuri cu întrebări, rezolvând probleme dificile și discutând chestiuni politice în seminarii săptămânale. Dar cel mai important, fiecare călugăriță ține un jurnal detaliat al căutării spirituale personale. La fel ca și Audrey Hepburn în *Povestea unei călugărițe*, ele își examinează zilnic sufletul și înregistrează pe hârtie tot ce descoperă.

PRINCIPIUL CONTACTULUI DIRECT

Când Marian Diamond a făcut faimosul ei experiment cu șobolanii plasați într-un mediu supra-stimulativ, și-a păstrat și un grup de control. Acest grup de control nu avea voie să se joace cu jucării, leagăne,

scărițe, roți, trapeze și alte delicii de care se bucurau Super-șobolanii. Totuși li se permitea să-*privească* pe aceștia cum se joacă. Anumite teorii legate de dezvoltarea copilului susțin că până și o stimulare îndepărtată, fără un contact direct, va permite copilului să-și dezvolte intelectul. Prin analogie, șobolanii spectatori ar fi trebuit să-și lărgască conexiunile neurologice doar privindu-i pe ceilalți cum se joacă. Totuși, aceștia au murit foarte repede, iar sinapsele lor erau la fel de rare ca și în cazul celor mai puțin norocoși, care erau ținuți pur și simplu în cuști goale și nu aveau voie să privească.

Este foarte clar că doar privitul nu putea da naștere unor „Super-șobolani“. Ei trebuiau să atingă și să se joace cu aceste jucării pentru a se dezvolta. Acest lucru sugerează faptul că Efectul super-șobolanului ține de bucla de feedback. Cu cât șobolanii interacționau mai mult cu mediul lor înconjurător, cu atât stimularea și feedback-ul primit se transformau într-o inteligență și mai mare.

CIRCUITUL EXPRESIEI

Descoperirea lui Diamond subliniază ceva ce neurologii știu de 80 de ani. Dezvoltarea fizică a unei părți considerabile din creierul nostru nu se bazează pe moștenirea genetică sau pe stimulii exteriori, ci mai degrabă pe *feedback-ul obținut în urma activității spontane și expresive*. Eu îi spun *circuitul expresiei*.

Santiago Ramon Y Cajal scria în 1911 că microneuronii din cerebel se dezvoltă ca răspuns direct la activitățile din copilărie. Mult mai recent, neuropsihologul Jose M.R. Delgado a observat că aproape 90% din neuronii din anumite părți ale creierului se formează după naștere, iar numărul și structura lor sunt puternic influențate de „alimentările senzoriale care aparțin mediului înconjurător.“

Deși această buclă a feedback-ului a fost recunoscută acum 80 de ani, implicațiile ei în învățarea accelerată au fost trecute cu vederea. Prin controlarea puterii de expresie și a feedback-ului senzorial, putem schimba forma fizică a creierului nostru.

Târâș-grăpiș

Odată, un psiholog a studiat două triburi de indieni americani care trăiau atât de aproape, încât rezervațiile lor se intersectau. Ei aveau culturi și situații economice similare. Totuși unul dintre triburi a realizat o medie mai mare cu 25 de puncte la testarea coeficientului de inteligență. În cazul acestora, a observat cercetătorul, copiii lor aveau voie să se târască liber, în timp ce celălalt trib – cu un coeficient mai mic – nu permitea copiilor o astfel de acțiune.

Studii făcute de Human Institute – sub supravegherea Dr-ului Raymond C. Dart din Philadelphia – au inclus aceleași observații. Dart a descoperit *Australopithecul*, o verigă lipsă în evoluția umană. Institutul lui studiază acum dezvoltarea omului în general. Ei au descoperit, pe baza unor studii de cultură la toate nivelele de complexitate, că triburile ai căror copii se târăsc mai mult au tendința de a se constitui într-o societate mult mai complexă, cu o tehnologie mai înaltă și câteva forme de limbaj scris. Majoritatea triburilor care interzic copiilor lor să se târască, nu au o scriere proprie și cu greu pot fi învățați să citească. Mai mult, oamenii crescuți în aceste triburi au o mare dificultate în ceea ce privește concentrarea privirii pe o distanță de o jumătate de metru – de obicei distanța la care oamenii citesc, scriu, confecționează vreun obiect de artă sau vreo unealtă. Este foarte adevărat că „civilizația a fost construită la o lungime de braț,” cum spune Dr.Glenn Doman, un specialist al învățării accelerate.

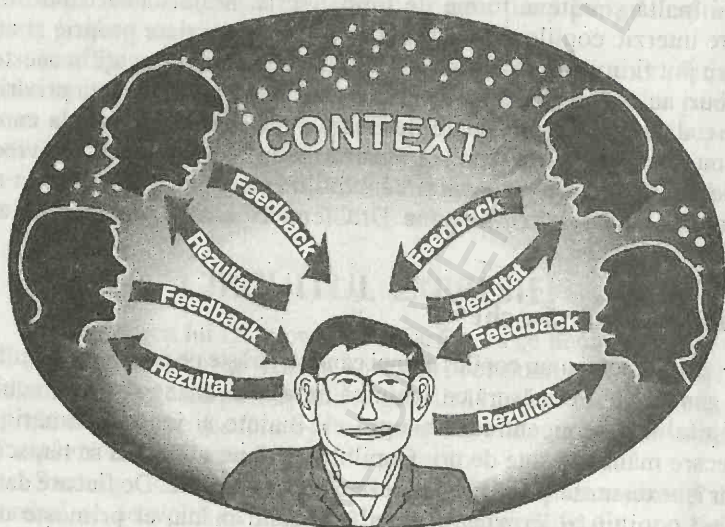
Circuitul mână-ochi

Priviți ochii unui copilăș atunci când se târăște pe podea cu mâinile și genunchii. Pe măsură ce schimbă mâna cu care se sprijină, ochii copilului se concentrează asupra ei, înainte și înapoi, urmărind fiecare mână, de sute de ori. Copilul învață nu numai să se târască, dar își exersează și ochii să lucreze o dată cu brațele. De fiecare dată când copilul *își exprimă* voința întinzând mâna, el primește un *feedback* – prin atingerea covorașului, prin simpla vedere a mâinii care execută un ordin al creierului și de ce nu, din simțul de împlinire care vine din faptul că reușește să se deplaseze pe podea.

Modelul Circuitului Expresiei, când va fi înțeles mai pe larg, va rezolva neîncetatele dispute legate de elementele ce pot fi considerate stimulative pentru dezvoltarea intelectuală a copilului. O metodă convențională de a îmbogăți mediul înconjurător al unui copil include scânteieri de lumină succesive sau luminițe multicolore de la instalația de Crăciun înfășurată în jurul leagănului. Aceste lumini vor stimula cu siguranță vederea copilului, dar nu oferă feedback. Ele nu vor contribui la dezvoltarea creierului foarte mult, așa cum nici privitul nu a fost suficient în cazul „Super-șobolanilor”.

Un model care este mai potrivit cu spiritul circuitului expresiei ar trebui să-i permită copilului să controleze luminile chiar de la el din pătuț, cu ajutorul unor butonașe. Astfel, el ar câștiga un feedback vizual instantaneu, din propriile sale mișcări. Lucruri viu colorate, care se mișcă și strălucesc când sunt lovite, reprezintă de asemenea o metodă excelentă de a oferi feedback copiilor ceva mai mari.

Figura 4.1 Fizicianului Stephen Hawking i s-au mai dat doar doi ani de supraviețuire de către doctorii săi, atunci când diagnosticul a fost o boală neurologică degenerativă. Dar 32 de ani mai târziu, el continuă să comunice lumii cele mai strălucitoare viziuni astrofizice din zilele noastre. Hawking obișnuiește să emită în mod constant idei și să primească feedback instantaneu din partea studenților, care îi sorb fiecare cuvânt în parte. Această buclă de feedback, neobișnuit de intensă, l-a ținut în viață timp de 30 de ani. Neurologii atribuie dezvoltarea – fizică și mentală – unei mari porțiuni din creier, unei astfel de bucle de feedback.



CUM A PĂCĂLIT STEPHEN HAWKING MOARTEA TIMP DE 30 DE ANI

Principiul feedback-ului a permis ca fizicianul Stephen Hawking să fie încă în viață și să muncească. După ce Hawking a fost diagnosticat cu boala Lou Gehrig, o afecțiune neurologică degenerativă, doctorul i-a mai dat doi ani de viață. Astăzi, la 32 de ani de la acea prognoză sumbră, Hawking nu numai că trăiește, dar s-a și recăsătorit recent și continuă să aducă noi completări la teoria generală a relativității, una din cele mai dezvoltate ramuri ale fizicii moderne. El chiar a devenit „actor“, jucându-se pe sine, într-un episod din *Star Trek: Generația următoare* !

Oare cum reușește?

Țintuit într-un scaun cu roțile, incapabil să scrie, timp de mulți ani, Hawking nu a fost în stare decât să bălăjească niște cuvinte. Acum, pierzându-și complet vocea, el comunică prin intermediul unei tastaturi, iar mesajele sunt „transmise“ cu ajutorul unei voci

electronice. Hawking a petrecut mulți ani înconjurat de studenți atenți care se agățau de fiecare cuvânt rostit de el, și notau totul – un ciclu stimulat din exprimare proprie și feedback, probabil singurul lucru care l-a ținut în viață, lucid, în ultimii 30 de ani. (vezi Figura 4.1)

FIZICIANUL CARE NU ÎNȚELEGEA MATEMATICA

Inventatorul englez Michael Faraday a fost unul din cei mai mari oameni de știință din istorie. Teoria sa despre câmpurile electromagnetice și liniile de forță l-a inspirat pe Einstein în căutarea sa legată de relativitate. Totuși, metodele lui Faraday au uimit multă vreme istoricii cu vederi convenționale.

Pentru Faraday, „matematica era un tărâm complet necunoscut,” se minuna Isaac Asimov în *Istoria fizicii*; „...el și-a dezvoltat o noțiune a liniilor de forță într-un mod remarcabil de simplu, vizualizându-le ca pe niște benzi obișnuite de cauciuc.”

Oamenii de știință poate că n-ar fi știut niciodată ce să facă cu câmpurile electromagnetice ale lui Faraday dacă James Clerk Maxwell nu le-ar fi transformat mai târziu în formule matematice. Sărmanul Faraday și-a dat toată silința să țină pasul cu munca lui Maxwell, dar în cele din urmă a fost atât de amețit, încât i-a scris lui Maxwell, implorându-l să-i „traducă” „hieroglifele” într-un „limbaj obișnuit” pe care să-l „poată înțelege”.

Agendele lui Faraday

Și mai puțin convenționale au fost agendele lui Faraday. El umplea mii de pagini de note într-un flux de gânduri sălbatic, fără structură – dar deseori aproape poetic.

„Astăzi apele cascadei spumegau și urlau,” scria el în jurnalul său din 1841, după ce urcase până la Cascada Giessbach din Elveția. „Soarele strălucea cu putere, iar curcubeiele care se arătau din toate părțile arătau splendid.” Unul dintre aceste curcubeie i-a atras în mod special atenția. „Avea un caracter puternic și era ca o stâncă de piatră în mijlocul furtunii...” , nota el. „Și, deși părea că e pe cale să dispară, el revenea și mai strălucitor și mai puternic... Și chiar și picăturile de apă, care în vârtejul lor furios păreau că se vor dizolva, erau menite să-l readucă la viață și să-i confere și mai multă frumusețe.”

Așa cum își nota și scriitorul Thomas West, poate că este mai mult decât o coincidență faptul că fenomenul care l-a încântat atât

de mult pe Faraday – rezistența și tăria formeii curcubeului în mijlocul cascadei care urla – semăna atât de bine cu maniera misterioasă în care liniile forței electromagnetice își păstrează forma în „eterul” inform.

Un cercetător frustrat, în încercarea sa de a reconstrui procesul științific de gândire al lui Faraday, bazându-se pe scrierile acestuia, a rămas înmărmurit când a descoperit că aproape fiecare pagină era plină de astfel de *fluxuri de imagini*, care păreau să nu aibă nici un sens.

„*Jurnalele* au ...forma iritantă a ideilor notate pe loc, repetate și uitate,” scria el. Oricât a încercat, căutarea sa a fost în zadar. În loc să găsească ceva plin de sens, a dat peste „o masă informă de principii articulate și nearticulate, concepte, observații și fapte fizice.” În cele din urmă, acest om de știință a tras concluzia că „*însăși lipsa de model și înțeles era... chiar dovada modului de gândire al lui Faraday...*”, (subl. aut.). “Faraday a abandonat nevoia de a înțelege,” a încheiat acesta, „și și-a înregistrat pur și simplu gândurile care-i treceau prin cap. Coerența ideilor nu era impusă de vreun model existent, ci venită din haosul gândurilor pe care le experimenta.”

TEHNICA BÂNCII DE MEMORIE PORTABILE

Faraday folosea o metodă pe care eu o numesc *Tehnica băncii de memorie portabile*. E foarte simplu. Cumpărați o agendă mică și o purtați cu voi oriunde vă duceți, așa cum făceau și Einstein, și Faraday. Notați în această agendă orice gând care vă trece prin cap, indiferent dacă vi se pare sau nu că merită înregistrat în acel moment.

Tehnica funcționează datorită Primei Legi a Psihologiei Comportamentului. Ori de câte ori notați o idee sau un gând, stimulați creativitatea și percepția. În cazul în care nu reușiți să descrieți sau să înregistrați aceste gânduri, se întărește comportamentul non-percepțional și non-creativ. Simplu, nu-i așa?

Nu va fi nevoie să exersați această tehnică mult timp: în curând veți observa o creștere semnificativă a numărului și calității gândurilor creative. De fapt, scrierea impulsivă este o formă primitivă a *fluxului de imagini*. Ea creează o buclă de feedback între mintea noastră care generează idei, și propria conștiință simbolizată de notarea într-o agendă.

EFECTUL DRASHTA

Hindușii au un cuvânt special pentru propria lor conștiință de sine. Ei o numesc *drashta*, tradusă uneori prin „privitorul“ sau „martorul“. *Drashta* este pur obiectivă. Ea privește lumea lipsită de pasiune și ne permite chiar să ne separăm de corpurile noastre, având posibilitatea chiar să ne privim pe noi înșine. Agenda folosită pentru *banca portabilă de memorie* poate fi privită ca o metodă de stimulare a perspectivei noastre *drashta*. Ne permite să facem o revizuire ulterioară a fluxului percepțiilor noastre subtile, ca și când am fi un observator neutru.

În cazul *fluxului de imagini*, casetofonul este echivalentul *drashtei*, completând bucla de feedback dintre percepțiile noastre intime și „martorul“ nostru obiectiv. Dar în acest caz *fluxul de imagini* este mult mai direct și mai puternic decât în cazul *băncii portabile de memorie*. Când scriem într-o agendă, descriem gândurile numai după ce acestea se succed, când fluxul descrierii nu mai poate oferi feedback, și nu mai poate influența imagistica mentală. Mai mult, scrierea în jurnal neglijează simțurile limbajului și auzului, care sunt cruciale pentru *fluxul de imagini*.

Ambele tehnici – *banca portabilă de memorie* și *fluxul de imagini* – au tendința să cupleze anumiți poli și să stimuleze anumite părți ale creierului care sunt neglijate de alte tehnici. Sunt mult mai eficiente când sunt folosite în tandem, în special când sunt concentrate asupra aceleiași observații.

PRINCIPIUL HEISENBERG

În 1926, fizicianul german Werner Heisenberg a descoperit că este imposibil să măsoari traiectoria unui electron care se mișcă în spațiu. Undele luminoase erau mult prea mari pentru a crea o umbră mică particule, iar razele gamma – care au o mărime și mai mică – prea puternice. De îndată ce razele gamma lovesc electronul, acesta își deviază cursul. Simpla observare a electronului îi alterează comportamentul și contaminează experimentul în sine.

Prin extrapolare, Heisenberg a formulat celebrul *principiu al nesiguranței*, care spune că există anumite lucruri, precum viteza și traiectoria unui electron, pe care nu le vom putea cunoaște niciodată cu adevărat, pentru că simpla acțiune a observației le schimbă datele fizice.

„Ceea ce observăm noi nu este natura,“ spunea Heisenberg, „ci natura expusă metodei noastre de observație.“

Principiul lui Heisenberg a fost aplicat de atunci ca metaforă în aproape orice domeniu al cunoașterii, inclusiv în psihologie. Terapeuții profesioniști o folosesc pentru a explica de ce nu ne putem face psihanaliza personală. Prezența unui analist în carne și oase în aceeași cameră cu subiectul este necesară pentru a cataliza și a focaliza atenția pacientului. Freud a spus că analistul preia rolul cuiva din trecutul pacientului în timpul procesului de analiză. Terapeuții relaționali moderni atribuie acest fenomen interacțiunii dintre pacient și analist. Dar toate acestea sunt numai metode fanteziste de a spune că asociațiile libere funcționează mai bine atunci când sunt canalizate printr-o buclă de feedback. *Focalizarea externă* – fie o persoană, fie publicul, o agendă sau un casetofon – completează bucla, atrăgând din partea unei persoane percepții subtile.

FEEDBACK-UL GREȘIT

Din nefericire, buclele de feedback nu provoacă întotdeauna o dezvoltare a creierului. Un feedback greșit va opri dezvoltarea creierului. Exprimarea ingenioasă este deseori pedepsită în societate prin batjocură, invidie și dezaprobare.

Odată, am obținut un feedback extrem de greșit din partea profesorului meu de istorie, pe vremea când eram elev în clasa a 6-a, în Harrisonburg, Virginia. La una dintre ore am făcut o remarcă legată de faptul că mi se părea injust ca unii să beneficieze de toată bogăția din lume, în timp ce alții să moară de foame. N-ar fi mai bine, am sugerat eu, dacă bogățiile ar fi împărțite în mod egal? Un profesor mai abil ar fi folosit întrebarea mea provocatoare ca pe un punct de pornire pentru o lecție de economie. Dar, fără îndoială pentru că ne aflam la începutul erei McCarthy, profesorul a reacționat cu teamă și suspiciune.

„Dar acesta ar fi comunism curat!“ a țipat el acuzator. „Or, nu cred că îți dorești așa ceva, nuu?!“

La vârsta de 11 ani, nu prea știam exact ce vreau, dar eram suficient de destupat la minte, ca să-mi dau seama când cineva vrea să mă intimideze. Cu prima ocazie, m-am repezit la biblioteca școlii, de unde am împrumutat „Das Capital“, a lui Karl Marx, și m-am cufundat în lectură. Mulțumită stilului său greoi, am evitat cu succes adoptarea cauzei proletariene. De fapt, când mi-am luat diploma în economie, ajunseseam la concluzia că idealul de piață liberă – imaginat de Adam Smith și Henry Hazlitt, cu unele mici modificări – oferea cea mai corectă perspectivă economică.

În ciuda unui sfârșit fericit, acel feedback greșit pe care l-am obținut din partea profesorului ar fi putut provoca un rău intelectului meu. Un copil mai sensibil – sau mai puțin rebel – ar fi rămas intimidat tot restul vieții sale, și n-ar fi îndrăznit să mai pună astfel de întrebări. Din motive pe care le voi prezenta mai jos, un feedback greșit este unul din principalele blocaje ale inteligenței. *Fluxul de imagini* oferă una dintre cele mai eficiente metode pentru a corecta și a contraataca efectele lui.

Principiul galeriei cu experți

„Specialiștii” au devenit șamanii zilelor noastre. Non-specialiștii sunt descurajați când încearcă să-și exprime opiniile. Totuși multe din marile descoperiri în diverse domenii au fost făcute de amatori. Gândiți-vă la Einstein, umilul student care a îndrăznit să-și contrazică profesorii de fizică, sau la Heinrich Schliemann, micul întreprinzător care a scos la suprafață orașul Troia, într-o vreme în care experții susțineau că acesta n-a existat niciodată de fapt, și că totul este doar o poveste.

E foarte puțin probabil ca vreun învățat al anului 1831 să fi încercat faimosul experiment al lui Michael Faraday. Numai o intuiție extraordinară l-a împins pe Faraday să încerce să vadă ce s-ar întâmpla dacă ar învăța un disc de cupru între cei doi poli ai unui magnet în formă de potcoavă. Faraday însuși a fost șocat când a descoperit că acest dispozitiv chiar genera electricitate. „Această descoperire a fost o creație îndrăznească a minții,” remarcă Einstein mai târziu, „pe care o datorăm în principal faptului că Faraday nu a fost niciodată la școală, și de aceea și-a păstrat talentul atât de rar de a gândi liber.”

Cei mai mulți dintre noi au simțit măcar o dată suspiciunea că experții au greșit într-unul din principiile fundamentale din medicină, politică, economie sau altele. Cu toții avem înclinația sănătoasă și perfect normală de a ironiza galeria de experți. De fapt, republica americană se bazează pe un astfel de principiu. Constituția noastră presupune că cetățenii obișnuiți sunt cei care pot judeca cel mai corect binele comun, în timp ce experți precum judecători, generali sau politicieni de carieră trebuie supravegheați permanent, printr-o separare corespunzătoare a puterilor și o presă liberă și vigilentă. Totuși, o mare parte din pregătirea noastră, fie ea cea din copilărie, de la liceu sau cea de la servicii, este desemnată să învingă acest principiu care există în noi. Suntem învățați să nu avem încredere în propriile noastre păreri și să ne sprijinim pe opiniile experților.

Nu este o întâmplare faptul că cele mai mari genii au arătat o totală lipsă de respect față de opiniile convenționale. Curajul de a fi

diferit este piatra de hotar a intelectului superior. Aceasta este adevărata morală care stă în spatele poveștii cu hainele cele noi ale împăratului. Celor care îl serveau pe împărat li se spunea că sunt nebuni dacă nu vedeau hainele invizibile ale acestuia. Pretinzând că sunt înțelepți, orașenii au sfârșit prin a fi cei mai nebuni dintre toți. Singurul cu adevărat înțelept a fost băiețelul cel naiv care a avut încredere în propriile-i simțuri și a îndrăznit să declare că împăratul este gol.

PARABOLA CAMIONULUI ÎNȚEPENIT

Odată, un camion a rămas înțepenit sub un pasaj pentru că era prea înalt pentru a trece pe sub el. Poliția și echipele de întreținere a drumurilor au venit și au încercat să-l scoată, dar nimic nu părea să meargă. Fiecare a încercat să emită câte o idee care ar fi putut elibera camionul. La început, s-au gândit să descarce din marfă, dar acest lucru nu a făcut altceva decât să ușureze camionul și să-l înalțe și mai mult, presându-l din ce în ce mai tare de plafonul pasajului. După aceea, au încercat cu răngi și tot felul de dispozitive; au accelerat camionul la maxim. Pe scurt, au aplicat toate metodele tipice pe care le folosesc oamenii în astfel de situații. Însă tot ce au încercat a fost în zadar sau a înrăutățit și mai mult situația.

La un moment dat, de grupul de oameni s-a apropiat un băiețel. S-a uitat cu atenție la osiile camionului și a observat că acestea se aflau la o distanță considerabilă de pavaj. Și imediat le-a oferit soluția: scoateți puțin aer din roțile camionului! Și iată că problema a fost rezolvată.

Uitați ceea ce „știți”

Poliția și echipajele speciale nu au reușit să elibereze camionul pentru că „știau” prea multe. Tot ceea ce cunoșteau despre eliberarea vehiculelor înțepenite implica într-un fel sau altul smulgerea acestuia din blocaj prin forță fizică brută. La fel se întâmplă și în cazul celor mai multe probleme ale noastre: acestea sunt exacerbate din cauza lucrurilor pe care le cunoaștem. Numai atunci când ne vom devia atenția de la ceea ce știm la ceea ce *percepem* cu adevărat, problemele noastre își vor găsi rezolvarea imediat.

Poate părea ușor, dar de fapt este incredibil de greu. Cei mai mulți oameni, când aplică *fluxul de imagini*, au mari dificultăți în a potrivi descrierile lor cu impresiile senzoriale. Tendința lor este să lustruiească percepțiile brute și să descrie într-un limbaj *abstract* imaginile pe care le văd. Ei spun ceea ce știu despre aceste imagini, și nu ceea ce percep.

În capitolele următoare, vă vom arăta cum este folosit *fluxul de imagini* pentru a răspunde la întrebări și a rezolva probleme. Invariabil, cele mai eficiente fluxuri de imagini apar atunci când oamenii se concentrează asupra unei descrieri detaliate, senzoriale și nu asupra unor descrieri abstracte.

Ouă vrăjite, vă rog!

Odată, am făcut un experiment destul de prostesc, dar care testa acuitatea mentală. Totul a început într-o zi în timp ce-mi luam micul dejun într-un restaurant. I-am spus chelneriței că doream „ouă vrăjite“. Fără să clipească măcar, chelnerița mi-a adus ouă *prăjite*: nici nu a auzit că de fapt eu cerusem ceva mai exotic.

Intrigat, am repetat acest test în diferite ocazii în următorii șase ani – dar numai atunci când restaurantele erau liniștite, iar cel care servea vorbea bine engleză. De 62 de ori, chelnerul sau chelnerița care m-a servit nici măcar n-au observat că de fapt eu am zis „vrăjite“, deși vorbeam clar și tare.

Un prieten de-al meu, care lucrează într-o zonă din Pentagon cu un nivel de securitate ridicat, a încercat un experiment similar. Pentru a trece de filtru, el avea nevoie de o legitimație vizată cu numele său, și o fotografie. Într-o zi a împăturit o bancnotă de 5 dolari astfel încât să se vadă numai figura lui Abraham Lincoln. Apoi a lipit chipul acestuia peste poza sa. Deși a purtat această legitimație în fiecare zi a anului care a urmat, nici unul dintre gardieni nu a observat ceva.

Predeterminarea gândirii

Aceste experimente simple reflectă un principiu care a fost scos în evidență de multe ori prin intermediul a nenumărate studii sofisticate. În linii mari, oamenii văd și aud exact ceea ce *așteaptă* ei să vadă și să audă, chiar dacă percepțiile lor sunt total diferite. Psihologii numesc acest fenomen „predeterminarea gândirii“, pentru că mintea percepe ceea ce a fost pregătită să perceapă.

La scară mai mare, predeterminarea gândirii dă naștere bigotismului. Le permite anumitor oameni să presupună că toți negrii sunt periculoși, sau că toți albi sunt rasiști, că toți bărbații sunt brutali, sau că toate femeile sunt isterice, că toți Democrații sunt niște libertini lipsiți de principii, în timp ce toți Republicanii sunt niște neghiobi limitați. Predeterminarea gândirii umbrește percepțiile oamenilor de știință și ale statisticienilor, care descoperă într-un grup de date ceea ce ei se așteaptă să descopere.

Fluxul de imagini are misiunea de a elibera mintea de dependența gândirii predeterminate. Cu cât practicăm mai mult *fluxul de imagini*, cu atât stimulăm mai tare comportamentul care se bazează efectiv pe percepțiile noastre, și nu pe prejudecăți. Învățăm să fim ceea ce eu numesc *observatori originali*, oameni care percep adevărul, și nu care îl presupun.

FIȚI UN OBSERVATOR ORIGINAL

Faptul de a fi observator original te aduce foarte aproape de starea de geniu. Dacă am încuraja copiii (și chiar și adulții) să pună întrebări și să caute liberi răspunsurile, geniul lor natural ne-ar uimi. Într-adevăr, toți copiii sunt observatori originali până la vârsta de patru ani, când încep să învețe să-și adapteze mintea pentru un nivel de curiozitate mai scăzut.

Acest fenomen justifică parțial instabilitatea notorie a coeficientului de inteligență la copiii sub patru sau cinci ani. La această vârstă, testele de acest gen nu sunt luate în considerare, pentru că un copil la o vârstă așa de fragedă poate obține într-o săptămână 70 de puncte, iar în următoarea un punctaj de 130, corPESunzător unui geniu.

Educatorii preferă să aștepte până când copilul se stabilește la un anumit nivel, înainte de a începe testările adevărate. Din nefericire, la acea vârstă, majoritatea copiilor au învățat deja că este rău să fii un observator original, iar rezultatele ulterioare reflectă această idee.

CUM SĂ TRECI PESTE UN FEEDBACK GREȘIT

Un feedback greșit ne poate marca pentru totdeauna. Dacă nu-l putem anula, există oare posibilitatea să-l „păcălim”? La nivel individual, unii oameni reușesc să transforme lămâia în limonadă. Ei folosesc acest feedback greșit pentru a deveni observatori originali chiar mai buni.

Când profesorul meu de istorie m-a muștrat pentru întrebarea pusă, el încerca în mod inconștient să mă pregătească pentru o gândire predeterminată. El a fost cel care mi-a dat de înțeles că întrebările legate de justiția socială intrau toate într-o categorie numită „comunistă” și de aceea nu trebuia să le mai pun vreodată. Pentru că eram încăpățânat de felul meu, am rezistat acestei presiuni asupra modului meu de gândire, și am ales să-mi caut singur răspunsurile.

Așa cum s-a dovedit, preocuparea mea copilărească legată de inechitate mi-a format în cele din urmă caracterul și personalitatea. M-a îndemnat să studiez economia și să dezvolt o apreciere profundă pentru libertatea adusă de o piață cu adevărat liberă (ceva la care America mai are încă de lucrat). Mai târziu, m-a făcut să înțeleg că îndreptarea personală prin educație și învățare accelerată era metoda cea mai corectă de obținere a demnității, și care oferea șanse egale pentru toți. Aceeași preocupare copilărească m-a îndemnat să-mi iau masteratul în educație, să-mi aleg ca subiect pentru lucrarea de diplomă îmbunătățirea inteligenței umane și în cele din urmă să-mi petrec 25 de ani din viață dezvoltând tehnica *fluxului de imagini*.

În final, trebuie să-i mulțumesc profesorului meu din clasa a șasea pentru că m-a înfuriat atât de tare încât mi-am căutat singur răspunsurile. Totuși, majoritatea nu sunt la fel de norocoși. Pentru că un feedback greșit poate fi mult mai dur decât cel primit de mine. Poate să fie atât de neplăcut încât este posibil ca subiectul să nu-și mai aducă aminte când a avut loc acest moment.

Există oare vreo posibilitate să transformăm lămâile în limonadă chiar și după foarte mulți ani? Ne putem întoarce în timp ca să reparăm cumva lucrurile? Răspunsul este da. Studiul meu asupra biologului elvețian Jean Piaget mi-a oferit cheia pe neașteptate. Schema lui Piaget legată de dezvoltarea mentală, ne oferă o hartă pe care putem aplica *fluxul de imagini*, pentru a repara răul făcut în trecut cu o acuratețe aproape chirurgicală.

SCHEMA LUI JEAN PIAGET

Piaget și-a studiat propria copilărie pentru a determina calea normală de dezvoltare mentală a copilului. El a observat că puterea de gândire și percepție a unui copil trece prin mai multe etape distincte: faza senzorial-motorie (de la naștere până la 18 luni), faza pre-operațională (până la 7 ani), faza operațional concretă (de la 7 la 11 ani) și faza operațiunilor formale (de la 11 la 15). Vârstele pot varia de la copil la copil.

Copiii trec prin aceste etape angajându-se în bucle de feedback prelungite, învățând din încercări și greșeli. În etapa timpurie pre-operațională, de exemplu, în jur de 3-4 ani, Piaget a descoperit că dacă torni apă dintr-un pahar mai mic, dar gros, într-unul mai înalt dar mai subțire, copilul va crede că este mai multă apă în paharul înalt, pentru că nivelul apei este mai mare. Copilului îi va fi chiar teamă că dacă vei turna apa înapoi în paharul cel gol, apa va da pe dinafară. El încă nu a învățat principiul conservării cantității.

Pașii lipsă

După Piaget, problemele apar atunci când un copil sare peste etapele normale de dezvoltare, adoptând conceptele în mod abstract în loc să le intuiască.

Dacă, de exemplu, cei maturi și școala se unesc și îl învață pe copil că apa din pahar rămâne aceeași din punct de vedere cantitativ indiferent de forma vasului, copilul va avea un concept însușit artificial și nu prin proprie experiență. El va trece peste o etapă importantă a dezvoltării și fazele următoare se vor construi pe un fundament nu tocmai solid. Percepția copilului în ceea ce privește persoana sa, ceilalți, lumea și universul ce-l înconjoară, va fi o percepție eronată și falsă. Dezvoltarea sa de-a lungul anilor ar putea să fie handicapată sau distorsionată.

Evident, este imposibil – și fizic aproape periculos – ca cei mici să învețe totul numai din încercări și greșeli. Capacitatea noastră de a învăța din experiența altora este unul din lucrurile care determină umanitatea. Dar o astfel de învățare trebuie să-i permită copilului să redescopere principiile printr-un proces creativ similar cu cel al descoperitorului original. De exemplu, Max Wertheimer, părintele psihologiei Gestalt, a scos în evidență faptul că, atunci când copiii reușesc să extragă *motivul* pentru care aria unui paralelogram este lungimea înmulțită cu lățimea, ei nu numai că își amintesc formula mai bine decât ceilalți copii, care o învață pe de rost, dar le este mult mai ușor să descopere singuri cum se calculează ariile unor figuri geometrice.

Din acest motiv, Piaget a fost cu adevărat alarmat de modul în care teoriile sale au fost folosite pentru a justifica programele de învățare supraîncărcate care bombardează copiii cu informații de tot felul în loc să le permită să învețe conceptele din experiență, într-o ordine naturală.

Hipnoza regresivă

În dizertația mea de doctorat, am încercat să demonstrez că oamenii ar putea să se întoarcă în timp și să repare astfel de puncte slabe din procesul de învățare, prin intermediul regresiei hipnotice. Un hipnotizator pregătit ar putea determina o persoană să se întoarcă până într-un moment critic al dezvoltării sale intelectuale și să-i furnizeze o experiență îmbogățită care să stea la baza construirii unui concept care nu a fost învățat la timpul potrivit.

Pentru că un astfel de tratament prin hipnoză ar fi dificil și scump, mi-am dat seama că doar foarte puțini pot beneficia de el. Așa că am abandonat acest subiect timp de aproape optsprezece ani.

Apoi, în martie 1990, am dat peste ceva neașteptat. În timp ce lucram cu un grup de studenți care practicau *fluxul de imagini*, am încercat un experiment. Mai întâi le-am făcut un rezumat de un minut despre schema cognitivă a lui Piaget, așa cum am descris-o mai sus. După aceea le-am cerut participanților „să-și lase gândurile să zboare liber până la un anumit moment-cheie din dezvoltarea lor intelectuală, chiar din fragedă copilărie.” Minte noastră recunoaște acest moment, chiar dacă noi nu ne dăm seama.

Ulterior le-am cerut participanților să descrie partenerilor lor tot ce le trece prin cap, chiar dacă părea că nu se potrivește cu schema lui Piaget. În cele din urmă, trebuiau să se relaxeze și să experimenteze, pornind de la ultima imagine cu care lucrau, într-o fantezie curgătoare și fără bariere, o imagine în care se vizualizau îmbogății cu momentul mult căutat.

Fără excepție, fiecare participant în parte a fost în stare să depisteze un episod cheie din propria lui dezvoltare și să-l îmbunătățească în imaginație. După aceea s-au îndreptat către alte episoade din viața lor și au repetat același proces până când au ajuns în prezent.

Evident că mai trebuie făcute cercetări viitoare pentru a stabili exact ce influență au astfel de experimente asupra inteligenței, dar pot afirma cu certitudine efectul înălțător pe care l-a avut această tehnică asupra cursanților mei. Este uimitor cât de repede și clar își amintesc episoade cruciale din dezvoltarea lor – momente pe care ei le uitaseră demult. Această *hipermnezie*, sau memorare îmbunătățită, se obține de obicei numai printr-o hipno-terapie de lungă durată și foarte scumpă. În schimb *fluxul de imagini* o furnizează gratuit, fără a fi nevoie de hipnoză.

UN CUVÂNT DE ATENȚIONARE!

Amintirile rămân unele din cele mai misterioase fenomene mentale. Psihologul Elisabeth Loftus, de exemplu, a demonstrat că cel puțin 25 de procente din populație își pot „aminti” cu ușurință experiențe care nici măcar nu au avut loc.

Pur și simplu din întâmplare, Loftus a descoperit că și ea se afla printre cele 25 de procente. Când avea 44 de ani, un unchi i-a spus că ea a fost cea care a descoperit trupul mamei ei după ce aceasta se înecase într-o piscină cu 30 de ani înainte. Curând după aceea, „au început să-mi revină amintirile,” spunea Loftus în revista *Psychology Today*. „...Mama, îmbrăcată în halatul ei de noapte, plutea cu fața în jos... Am început să țip. Mi-aduc aminte mașinile de poliție cu luminile lor orbitoare. Timp de trei zile, memoria mea a tot inventat tot felul de lucruri.”

Apoi fratele ei i-a spus că unchiul lor se înșelase. De fapt, s-a dovedit că mătușa Pearl fusese cea care găsisese cadavrul. Elisabeth nu-l văzuse niciodată.

„Am rămas cu o senzație tare ciudată legată de credulitatea automată a minții mele, care este sceptică de felul ei,” scria Loftus.

Dedesubt voi descrie unele exerciții care vă vor ajuta să vă amintiți și să vă îmbogățiți experiențele de viață. Dar trebuie să vă previn că este imposibil să spui dacă amintirile care vor răsări sunt reale, parțial reale, sau pe de-a întregul simbolice și metaforice. Ceea ce este important este faptul că memoria înseamnă ceva pentru voi și că subconștientul vostru o prezintă într-un format folositor și funcțional.

FLUXUL DE IMAGINI NU ESTE HIPNOTIC

Deși sunt un specialist în hipnoză, cu mult timp în urmă rPESingeam hipnotismul ca metodă de ajutor în învățare și dezvoltare, nu numai pentru că este foarte scump, dar și pentru că pune prea multă putere în mâinile hipnotizatorului și este foarte ușor să faci abuz de această putere. De aceea, am dezvoltat în mod expres *fluxul de imagini* ca pe o alternativă *non-hipnotică*. În acest fel practicantul este conștient tot timpul, controlează tot, și nu este cu mult mai influențabil la sugestii decât este o persoană care visează cu ochii deschiși în timp ce se plimbă pe stradă.

Totuși, când dărâmam barierele memoriei, efectele pot fi neprevăzute. De aceea, nu recomand folosirea *fluxului de imagini* fără supraveghere, în special în cazul celor decepționați sau cu probleme psihice serioase.

CAVEAT MEMENTOR

Dacă în timp ce practicați *fluxul de imagini*, iese la suprafață o amintire extrem de dureroasă, vă recomand să discutați cu un terapeut licențiat. Acesta trebuie ales cu mare grijă. În ultimii ani, milioane de oameni au reușit, cu ajutorul hipnozei regresive, să-și amintească experiențe traumatizante care includ nu numai abuzurile din copilărie, ci și torturi satanice, răpiri, reîncarnări. Nu pot spune cu siguranță câte din aceste experiențe s-au întâmplat cu adevărat, dar studiile lui Loftus au arătat că cel puțin 25% dintre acestea pot fi amintiri false (și poate chiar mai mult, de vreme ce astfel de terapii tind să atragă un tip de personalitate mai influențabilă).

Un educator respectat a divorțat acum câțiva ani, după ce un terapeut i-a încurajat soția să creadă că soțul ei o molestase pe când era copil, dar într-o altă viață anterioară. Nu sunt eu cel mai în măsură să spun dacă această amintire era reală sau posibilă, dar divorțul pare o reacție mult prea dură, având în vedere natura dovezilor.

Pe scurt, dacă simțiți neapărat nevoia unui terapeut, găsiți un specialist cu o atitudine rPEsponsabilă în ceea ce privește utilizarea și limitele memoriei recuperate. Un terapeut care te încurajează să te încrezi orbește în veridicitatea unor astfel de amintiri nu-ți face deloc un serviciu.

Este foarte important să ai în minte că, atunci când folosim procedura dezvoltării structural-cognitive descrisă mai jos, noi nu ne aflăm în căutarea unor amintiri reale, ci mai degrabă a unor puncte cheie din dezvoltarea noastră din trecut, oricum ar apărea ele, sub forma unor simboluri sau a unor metafore. Astfel de momente sunt însoțite atât de amintiri adevărate, cât și de unele false.

DEZVOLTAREA STRUCTURAL-COGNITIVĂ

Să vedem acum tehnica de amplificare a feedback-ului. Țelul nostru, așa cum am explicat și mai sus, este să descoperim și să îmbogățim amintirile noastre, pe baza a ceea ce Abraham Maslow numea „experiențele de vârf ale învățării.” Nu încercați să folosiți această tehnică, până când nu v-ați însușit elementele de bază ale *fluxului de imagini*, și până ce nu ați petrecut câteva ore bune de exersare a acestuia.

1. Lăsați-vă condus de *fluxul de imagini* până într-un punct cheie din trecut al dezvoltării voastre intelectuale.
2. Descrieți partenerului vostru sau casetofonului, orice vă trece prin cap. Lăsați imaginile să zboare libere.
3. Dați voie *fluxului de imagini* să alcătuiască pentru voi cea mai potrivită experiență care v-ar fi putut îmbogăți înțelegerea la acel moment. Descrieți efectiv modul în care vă descurcați în această experiență, cu voce tare.
4. Lăsați *fluxul de imagini* să vă poarte de la acel moment din copilărie către alte puncte cheie ale dezvoltării voastre care au derivat din acesta.
5. Îmbogățiți fiecare dintre aceste amintiri pe rând, cu ajutorul detaliilor concrete și senzoriale.
6. Continuați procedura până când veți ajunge la momente din prezent.
7. Investiți cel puțin câteva minute pentru a detalia îmbunătățirile specifice pe care le simțiți și pentru a descrie impactul exercițiilor asupra înțelegerii și percepției voastre.

RELUAREA INSTANTANEE

Există metode diferite de a folosi *fluxul de imagini* atunci când lucrați cu amintirile. Dezvoltarea structural-cognitivă este doar una din ele. *Fluxul de imagini* vă poate ajuta să vă revizuiți și să extrageți noi înțelesuri din ore, conferințe, conversații, sau orice altă formă de experiență, fie că a avut loc cu ani în urmă, sau acum cinci minute.

Tehnica folosită în acest scop se numește *reluarea instantanee*, modelată după metoda reporterilor sport atunci când revizuiesc imaginile din diversele evenimente sportive. Reluarea instantanee a fost concepută și adusă în atenția mea de către regretatul Dr. Raymond H. Cameron.

Am adaptat și am aplicat tehnica doctorului Cameron conform teoriei și practicii *fluxului de imagini*. Chiar dacă eu cred că i-am extins și i-am îmbunătățit utilizarea, trebuie să-mi asum orice scăpare care ar putea apărea în tehnica prezentată aici.

Alegeți o experiență

În reluarea instantanee, spre deosebire de dezvoltarea structural-cognitivă, voi sunteți cei care alegeți experiența care urmează a fi revizuită. Poate că nu vreți altceva decât să câștigați o viziune mai clară a unei conversații cu o altă persoană. Poate că ați luat parte de curând la un curs sau un seminar, și aveți bănuiala că nu vă puteți aduce aminte în mod conștient chiar toate informațiile prezentate acolo. Poate că ați avut o întâlnire uluitoare cu o persoană celebră din domeniul dumneavoastră, și doriți să savurați și să extindeți momentul respectiv. Sau poate că sunteți un sportiv, și doriți să revizuiți ultimul joc sau ultima partidă. Reluarea instantanee vă poate ajuta în aceste situații și în multe altele. Puteți extrage conținutul dorit dintr-o experiență, la fel de comod ca și când ați avea o înregistrare video a evenimentului, disponibilă pentru vizionare în orice moment.

Pe măsură ce deveniți un adept al reluării instantanee, veți vedea că aproape orice eveniment reluat, oricât ar fi de simplu sau obișnuit, se îmbogățește cu imagini uimitoare și pline de înțeles. Când rememorați o conferință sau un seminar, de exemplu, veți descoperi un conținut de care poate nici profesorul sau vorbitorul însuși nu este conștient.

Reluarea instantanee simulează maniera în care un geniu adevărat percepe lumea, înzestrând cele mai banale situații cu mai multe niveluri de înțeles, metafore și profunzime. Reluarea experiențelor personale prin intermediul *fluxului de imagini* este similară cu privirea unui apus de soare superb, în culori, după ce o viață întregă nu l-ai văzut decât în alb-negru.

Faceți limonadă din lămâi

La fel ca și în cazul dezvoltării structural-cognitive, nu toate experiențele alese de voi pentru o reluare instantanee vor fi la fel de plăcute. Această tehnică vă oferă posibilitatea de a face limonadă din lămâi, transformând cele mai stânjenitoare, descurajante sau îngrozitoare episoade ale vieții voastre în lecții care pot fi savurate, digerate și transformate în imaginația voastră.

Pregătirea pentru reluarea instantanee

Puneți în aplicare reluarea instantanee imediat ce ați selectat situația respectivă. Desigur că, „imediat ce“ poate însemna și câțiva ani mai târziu de la întâmplare, dacă ați ales un eveniment îndepărtat. Folosiți un casetofon, sau rugați pe cineva să vă secondeze. Este de preferat – dar nu obligatoriu – ca această persoană să fi fost de față la același eveniment.

Când exersați reluarea instantanee pentru prima dată, este bine să alegeți experiențe de vârf, cu un înțeles special pentru dumneavoastră. Succesul în reluarea unor astfel de experiențe va întări feedback-ul din cadrul reluării, și va înlesni o înțelegere mult mai ușoară a sensului unor evenimente mai puțin extraordinare, ale căror învățăminte au dispărut din conștiința dumneavoastră.

PROCEDURA DE RELUARE INSTANTANEE

Imaginați-vă că sunteți un astronaut care tocmai s-a întors dintr-o misiune inedită. Acum trebuie să vă afundați într-o descriere accentuată, analizând fiecare detaliu al călătoriei, în fața specialiștilor de la turnul de control.

1. Închideți ochii și exersați respirația catifelată.
2. Concentrați-vă asupra unei amintiri concrete din evenimentul ales de dumneavoastră.
3. Descrieți partenerului dumneavoastră evenimentul în secvențe, așa cum s-a întâmplat el, respectând regulile obișnuite ale *fluxului de imagini*. Adică totul trebuie descris la prezent și cu detalii senzoriale bogate. Partenerul vostru trebuie să vă ofere un minim de sprijin.
4. În primele 4-5 minute, limitați-vă descrierea la înregistrarea impresiilor senzoriale provocate de lucrurile înconjurătoare, de prezența profesorului sau a altei persoane cheie, a celorlalți participanți, de acțiune în sine, de sentimentele încercate și chiar de conștiința propriului corp. La fel ca și în cazul *fluxului de imagini*, nu ezitați să inventați sau să înfrumusețați lucrurile, atâta vreme cât vă ajută să mențineți cursivitatea.

5. Când ați stabilit cu exactitate mediul senzorial, lăsați-vă mintea deschisă către viziuni mai abstracte. Simțiți-vă liber să faceți comentarii sau să emiteți opinii referitoare la acțiune. Nu vă fie teamă că aceste comentarii nu sunt corecte sau sunt lipsite de importanță. Dacă v-au apărut în minte, înseamnă că sunt importante.
6. Curând, imaginile s-ar putea schimba într-un mod neașteptat, chiar bizar. Ele pot fi înlocuite de imagini complet noi care la început par să nu aibă nici o legătură cu cele anterioare. Aceste imagini noi sau schimbate reprezintă un răspuns reflex venit din zonele inconștientului. Ele sunt o reprezentare simbolică a unor viziuni interioare vitale legate de scena reluată. Aceste imagini conțin un mesaj despre experiența aleasă. Dacă persistați cu *fluxul de imagini*, atunci când vă veți aștepta mai puțin, o să vă treziți cu o viziune pe care Abraham Maslow o numește momentul *Aha!*.
7. Continuați să descrieți noua imagine timp de 10 până la 30 de minute, sau până când veți obține o experiență clară.

Cele mai bune idei vin la sfârșit

În tehnica pentru creativitate cunoscută sub numele de brainstorming, oamenii sunt îndemnați să-și exprime ideile liber, fără să le pese de calitatea acestora. În general, cele mai bune idei vin la sfârșitul unei astfel de sesiuni, după ce participanții s-au relaxat și au permis percepțiilor subtile să intre în joc.

În același fel, reluarea instantanee se îmbunătățește pe măsură ce sesiunea progresează. Ultimele idei descoperite tind să fie cele mai valoroase.

15 până la 30 de minute pe zi

Dacă exersați *reluarea instantanee* de la 15 până la 30 de minute pe zi, în decursul a 10-21 de zile, aceasta va exercita un impact profund asupra vieții și puterilor dumneavoastră perceptive. De mii de ani, bărbați și femei au tânjit după o a doua șansă pentru a corecta greșelile din trecut și pentru a trage cât mai multe învățăminte din acele momente de vârf ale vieții, care din nefericire sunt atât de rare și trec mult prea repede. *Reluarea instantanee* oferă ceva asemănător acestei oportunități.

Așa cum am văzut, dezvoltarea umană se bazează pe o buclă de feedback – o succesiune infinită de expresie și răspuns, încercări și greșeli. *Fluxul de imagini* vă oferă ocazia de a experimenta această buclă de feedback iarăși și iarăși, până când obțineți efectul scontat.

CAPITOLUL 5

EFECTUL „SURPRIZĂ!”

După o zi lungă de lucru la cartea sa de chimie, Friedrich August Kekule se simțea frustrat. „Ceva nu mergea bine,” își amintea mai târziu chimistul german. „Spiritul meu era în altă parte.”

Kekule și-a mutat scaunul lângă șemineu și a început să privească fix flăcările jucăușe. Câtva timp, s-a tot gândit la molecula de benzen, a cărei structură exactă continua să-i scape. În cele din urmă, își amintește Kekule, „am căzut într-un soi de ațipeală”. Ce s-a întâmplat ulterior s-a transformat într-unul din cele mai mari – și cele mai misterioase – momente din folcloristica științei.

Așa cum notează Kekule, în starea sa de „semi-trezie”, a văzut diverse forme fantastice apărând dintre flăcări. „Atomii sclipeau prin fața ochilor mei,” scria el. „Lungi șiruri... toate în mișcare, învârtindu-se și încolăcindu-se ca niște șerpi.” Brusc, Kekule a fost întrerupt de o mișcare bruscă. „Și, ce să vezi? Unul dintre șerpi și-a prins propria coadă, iar imaginea lui a început să se învârtă agitată prin fața mea. Era ca și când un fulger m-ar fi trezit din somn.”

Kekule și-a dat seama, în acel moment, că subconștientul său îi dăduse soluția structurii moleculei de benzen. El și-a petrecut restul nopții lucrând la această problemă. Curând după aceea, în 1865, el a anunțat că molecula de benzen este un inel închis, hexagonal, format din șase atomi de carbon – similară ca formă șarpelui din viziunea sa.

„CE-A FOST ASTA?”

Viziuni ca ale lui Kekule sunt obișnuite în lumea științei. Dar de unde se ridică ele? O metodă științifică potrivită pare să impună faptul că noile teorii iau naștere în mod gradat, printr-o serie de analize amănunțite, deducție, încercări și greșeli. În realitate, se pare că ele apar de nici-unde, cu viteza unui fulger de vară.

„Ei, dar ce-a fost asta?“ a exclamat Kekule, atât de uimit a fost atunci când a văzut în flăcările din cămin un șarpe care-și prinde propria coadă. Calitatea neașteptată a epifaniei lui Kekule este cel mai bun indicator al inteligenței. Gândul ingenios nu poate să străbată cenzura Editorului intern decât pe furiș, atunci când nu suntem conștienți. Dacă o imagine nu este surprinzătoare, probabil că nu este nici foarte importantă.

Eu numesc acest fenomen Efectul „Surpriză!“.

BARAȚI BARAJUL

În capitolele anterioare, am introdus conceptul de Baraj, acel mecanism din creier care tinde să oprească din drum gândul ingenios. Un alt cuvânt pentru el este și Editorul.

Editorul este o funcție a creierului stâng. Modurile lui naturale de expresie sunt limbajul, logica și analiza. Totuși, din emisfera dreaptă ne vin viziunile ingenioase. Confruntată cu un gând strălucitor, emisfera stângă a creierului tinde să-l judece și să-l cenzureze conform eticii convenționale. Barează viziunea cu întrebări de genul „Are vreun sens ideea asta?“ sau „Există vreun precedent pentru așa ceva?“ sau chiar „Ce vor crede colegii despre mine dacă m-apuc și spun așa ceva?“

De aceea, trebuie să învățăm cum să trecem de el, sau cum să-l scurtcircuităm. În esență trebuie să „barăm barajul“ și să permitem emisferei drepte a creierului să se scurgă direct în conștiința noastră.

Emisfera stângă, emisfera dreaptă

Aș vrea să spun câteva lucruri legate de terminologie. În general noi spunem că emisfera stângă a creierului este rPESonsabilă cu limbajul, logica și analiza, spre deosebire de cea dreaptă, care se ocupă de imagistică, viziuni și modelele de recunoaștere. Majoritatea cercetătorilor de astăzi admit că emisfera stângă și cea dreaptă a creierului au mai multe funcții comune. Experimentele arată că, de exemplu, emisfera dreaptă vizuală nu poate forma imagini complexe fără a primi impulsuri din emisfera stângă. Vom continua, în orice caz, să folosim acești termeni, ca pe niște metafore corecte pentru aceste părți opuse ale creierului care creează și judecă.

Nu mai are rost să mai amintim că ideile au nevoie de judecată sau de evaluare, dacă ele sunt menite să ne ajute la ceva practic. Așa cum vom discuta mai pe larg în capitolul 14, creația și analiza sunt două părți ale aceluiași proces. Ele trebuie, oricum, folosite pe rând, una după alta. Nu le putem aplica pe amândouă o dată, așa cum nu se amestecă apa cu uleiul. În capitolul 14, vom discuta tehnicile de

concentrare maximă asupra problemelor logice din emisfera stângă a creierului. Efectul „Surpriză!”, descris aici, servește unui scop opus – menține momentele noastre creative numai pentru pura creativitate.

CREAȚI UN SPAȚIU „SURPRIZĂ!”

Una din metodele cele mai bune de a bara *barajul* este să creezi un spațiu „Surpriză!” în mintea ta. Acesta este un spațiu psihologic, gol, spațiu pe care-l rezervăm pentru a atrage acolo mesajele surprinzătoare care vin din emisfera dreaptă, așa cum punem firimituri pentru a atrage păsărelele.

Kekule și-a creat spațiul „Surpriză!” plutind prin semiconștient. Nici nu a golit bine spațiul său „Surpriză!”, că – bum! – Kekule a și găsit această surpriză.

În mod virtual, toate procedurile descrise în această carte sunt create pentru a vă ajuta să vă goliți spațiul dumneavoastră „Surpriză!”, astfel încât noile percepții și înțelegerea să curgă fără probleme.

Problema imagisticii ghidate

În ultimii ani, imagistica impusă sau ghidată a devenit o unealtă populară a profesorilor, a antrenorilor, a educatorilor, și chiar a doctorilor. Această imagistică seamănă într-un fel cu *fluxul de imagini*, în sensul că practicanților li se spune să închidă ochii și să vizualizeze un proces mental de imagini. Dar în imagistica impusă, un conducător îți spune exact ce imagini să formezi. Un doctor îi poate spune pacientului său bolnav de cancer, de exemplu, să vizualizeze celule albe atacând și devorând celulele canceroase într-o anumită parte a corpului. Un trainer își poate instrui reprezentanții de vânzări să-și imagineze că tocmai au încheiat un contract foarte important. Un antrenor le-ar putea spune gimnaștilor să-și imagineze că execută perfect exercițiile de rutină.

Imagistica ghidată și-a dovedit eficiența în mobilizarea talentelor, a încrederii și a sentimentelor care sunt ascunse în oameni, și chiar în dinamizarea sistemului imunitar, în luptă cu boala. Dar este aproape fără de folos în rezolvarea problemelor într-un mod creativ. Singurul lucru care îi lipsește imagisticii ghidate este neprevăzutul. Dacă nu construiești un spațiu „Surpriză!”, nu poți spera la surprize.

Brainstorming

În 1938, titanul publicității, Alex F. Osborn, a instituit o nouă tehnică în compania sa pe care foarte repede angajații săi au poreclit-o

„brainstorming“. În timpul sesiunilor de brainstorming, angajații erau încurajați să emită orice idee le trece prin cap, indiferent cât de trăsnită ar fi fost. Nimeni nu avea voie să critice ideile celorlalți. Fiecare gând era înregistrat fără comentarii. Ideile erau examinate critic de-abia la următoarea sesiune.

Directorii lui Osborn au rămas uimiți de efectele benefice ale acestor viziuni originale. De fapt, Osborn crease un grup similar Spațiului „Surpriză!“. Tehnica s-a dovedit a fi așa de plină de succes, încât prin anii 50 brainstormingul devenise ceva de bază în consiliile de conducere ale corporațiilor americane.

„RPESingeți prea repede și discriminați prea sever!“

Parte din inspirația lui Osborne i-a venit dintr-o scrisoare pe care Friedrich Schiller i-a scris-o unui prieten în 1788. Acest prieten i se plânse ce greu este să găsești o idee nouă.

„Motivul pentru dificultatea în care te afli este... constrângerea pe care o impune intelectul tău imaginației,“ l-a atacat Schiller. „...pentru că tu rPESingi prea repede și discriminezi prea sever.“ Schiller a insistat asupra faptului că „munca de creație a minții este împiedicată... dacă intelectul examinează prea atent ideile... aruncându-le... la porțile creierului.“

În schimb el i-a propus prietenului său să se lase în voia gândurilor și a ideilor, lăsând pentru mai târziu criticile. „În cazul unei minți creatoare, mi se pare că intelectul își retrage gardienii de la porți, în timp ce ideile se reped haotic și de-abia atunci poate începe revizia și inspectarea.“

Schiller vorbea de fapt despre construirea Spațiului „Surpriză!“. În momentul în care ne întrebăm dacă o viziune interioară este ideală sau practică, deja am barat-o, pentru că majoritatea ideilor strălucitoare par nebunești la suprafață. Niciodată n-ar trebui să ne dăm cu părerea asupra unei opinii, fie ea personală sau nu, până când nu am trecut complet printr-o problemă, și nu am lăsat cale liberă geniului nostru natural.

Alex Osborn numea aceasta „amânarea principiului judecății.“

Amânarea judecății

Multe din geniile istoriei au purtat cu ele „amânarea judecății“ până la un moment care semăna cu o neglijență extremă. Abraham Lincoln, de exemplu, a ignorat complet critica venită din partea presei.

„Ca regulă generală,“ a spus el într-un discurs din 1865, „mă abțin de la a citi rapoartele referitoare la atacurile la adresa mea,

pentru că nu doresc să fiu provocat de cineva căruia să nu-i pot da un răspuns cum trebuie.”

Cei mai mulți dintre oamenii de știință nu se lansează într-o anumită direcție de cercetare, până când nu citesc tot ce se poate citi despre subiectul în cauză. În schimb, Albert Einstein a scandalizat lumea științifică prin ignoranța sa în ceea ce privește literatura de specialitate.

„Mi se pare”, scria Einstein în introducerea sa la o lucrare din 1906, „că ceea ce urmează să spun a fost deja clarificat parțial de către alți autori. Totuși, luând în considerare faptul că întrebările în cauză sunt tratate dintr-un punct de vedere nou, cred că mă pot dispensa de o astfel de căutare, care poate fi foarte obositoare pentru mine.”

Fizicianul C. P. Snow s-a minunat când a văzut că faimoasa lucrare din 1905 a lui Einstein de prezentare a teoriei relativității nu conținea „nici o referință” și nu cita „nici o autoritate în materie... concluziile bizare erau emise cu o mare ușurință... Arăta de parcă ar fi ajuns la aceste concluzii de unul singur, fără ajutor, fără să asculte opiniile celorlalți.”

Inventatorul Michael Faraday a mers chiar mai departe decât Einstein. Omul care a fost numit de către unii cel mai mare experimentator din istorie sărea chiar și peste propriile dovezi experimentale, atunci când era vorba să dea drumul imaginației.

„Dacă avea o teorie, era încăpățânat ca un catâr,” scria un contemporan. „... Multe din experimentele sale au fost repetate de nenumărate ori de-a lungul anilor, în ciuda eșecurilor constante.”

Dacă Faraday ar fi privit eșecurile sale din punct de vedere realist, ar fi abandonat cele mai mari descoperiri ale sale chiar la un pas de succes.

NU AMÂNAȚI, ELIMINAȚI!

Principiul de amânare al lui Osborn stă chiar în inima oricărei tehnici actuale de rezolvare a problemelor într-un mod creativ. Din nefericire, acesta conține o greșeală serioasă: virtual este aproape imposibil să amâni sau să suspenzi judecata. Gândirea convențională poate lua hotărâri fără controlul nostru conștient. Cea mai mică urmă de suspiciune sau dubiu este suficientă pentru a paraliza mințile noastre. Puterea de voință singură nu este îndeajuns pentru a o alunga.

Din acest motiv, tehnicile care se bazează pe o suspendare voită a judecății se vor dovedi în cele din urmă nesatisfăcătoare pentru aceia dintre noi care nu au dat din întâmplare peste o idee genială venită din inconștient, precum au făcut-o Einstein, Faraday sau Lincoln.

Singurul mod cert de a evita Editorul este să-l *elimini* (temporar, bineînțeles). Există nenumărate metode de a face acest lucru. În continuare vă voi da câteva exemple.

Principiul vitezei

Iulius Cezar a fost unul dintre cele mai mari genii militare din istorie. El câștiga toate bătăliile, folosind un principiu pe care îl numea *celeritas* – viteza. Cezar reușea întotdeauna să-și surprindă dușmanul cu garda lăsată, sosind pe câmpul de luptă cu câteva zile sau chiar săptămâni mai devreme decât era așteptat, chiar dacă acest lucru impunea un marș susținut prin zăpadă. Când tribul galic al Biturigilor s-a răsculat împotriva Romei, Cezar i-a atacat atât de rapid, încât i-a surprins pe rebeli în timp ce „își lucrau pământurile fără nici cea mai mică teamă“.

Dr. Makoto Shichida, un deschizător de drumuri în învățarea accelerată, folosește o tactică similară manevrei lui Cezar. El a descoperit că o introducere rapidă de date poate scurtcircuita creierul stâng, care este mai leneș. Creierul stâng procesează un cuvânt sau o frază o dată. Dar poți învăța o limbă străină, poți citi o carte sau poți înghiți matematicile superioare cu o viteză de o sută de ori mai mare. Trucul, a descoperit Shichida, constă în „alimentarea creierului tău cu date la o viteză la care conștiința să nu le mai poată urmări.“

Factorul feedback

Când un tren iese ușor din gară și un altul intră pe o linie paralelă cu aceeași viteză, un călător care stă la o fereastră din primul tren va avea senzația că trenurile trec unul pe lângă celălalt la o viteză de două ori mai mare decât viteza lor reală. De fapt, viteza mai mare a trenurilor nu este doar o simplă iluzie. Ele chiar se mișcă rapid, dacă le raportăm unul la celălalt.

Un efect asemănător are loc în timpul *fluxului de imagini*. Un fluviu de percepții multisenzoriale intră în conștiința voastră din creierul drept. În același timp, un fluviu de descrieri verbale părăsește conștiința pe cale orală și se întoarce înapoi în creier pe cale auditivă, formând o buclă continuă de feedback. Când acești curenți uriași trec unul pe lângă altul, prin canalul îngust de 126 de biți al atenției conștiente, rezultatul este un haos la fel de turbulent ca și apele cascadei Niagara.

Astfel, punem în funcțiune principiul vitezei, fiind obligați să gândim cu mare viteză. Când practicăm *fluxul de imagini*, vorbim, ascultăm, și generăm imagini într-un ritm normal, și totuși experimentăm o supraîncărcare la fel de mare ca atunci când

încercăm să înțelegem vorbirea rapidă a celui care conduce o licitație. Optzeci de ani de cercetare psihologică au confirmat că o astfel de supraîncărcare mentală netezește calea gândului ingenios.

Creierul în căutarea ordinii

Acum optzeci de ani, cei mai mulți psihologi credeau că oamenii construiesc percepțiile într-un mod obișnuit, asamblând piesele cu informații senzoriale, așa cum construiește un copil un castel din cuburi de lemn.

În 1912, psihologul german Max Wertheimer a pus o întrebare penetrantă: „De ce publicul de la cinematograful percepe acțiunea ca pe o serie de mișcări line, pline de viață?” La urma urmelor, ei nu urmăreau altceva decât o succesiune înșelătoare de imagini înțepenite.

Wertheimer a motivat că iluzia de mișcare din film era modul în care creierul se adapta la haosul imens al miilor de cadre luminoase. El vedea creierul ca pe un mecanism homeostatic, într-o căutare permanentă de echilibru, într-o lume dominată de un dezechilibru înnebunitor. Ori de câte ori creierul își pierdea echilibrul din cauza unor percepții confuze, el se re-echilibra prin organizarea acestor percepții în cel mai simplu *gestalt* sau model care poate explica informațiile disponibile.

Armonie din haos

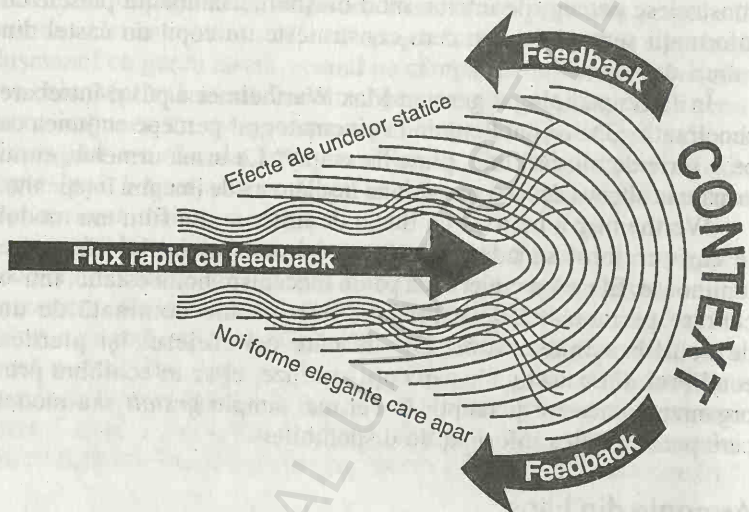
Ipotetic vorbind, orice sunet frumos și melodios dintr-o simfonie se naște dintr-un fenomen cunoscut sub numele de unde statice. Acestea sunt niște unde care par a sta complet nemișcate în spațiu, deși în realitate sunt formate din interferența modelelor a două tipuri de unde, aflate în coliziune constantă.

Undele care se ciocnesc ar putea fi provocate de lovirea coardelor de pian cu ciocănelele, de ciupirea corzilor de chitară cu degetele, sau de aerul care trece prin tubulatura unui clarinet sau a unui fagot. Aceste unde sar de la un capăt la altul al instrumentului într-o confuzie violentă. Din acest haos disonant se nasc elegantele unde statice, plutind în spațiu precum curcubeul lui Faraday în ceață. Aceste unde sunt cele care produc tonurile pure ale muzicii.

Chiar dacă merge și-așa, încearcă să tinzi spre mai bine!

Cu mulți ani în urmă, managerii companiilor obișnuiau să spună, „Dacă merge și-așa, de ce să te apuci să schimbi ceva?” Ei se temeau să intervină în cadrul unui departament care mergea destul de bine, cu modificări care nu erau absolut necesare. Perspectiva s-a schimbat

Figura 5.1 Când un flux rapid de gânduri depășește cenzorul intern, acesta dă naștere unei mixturi turbulente de percepții aleatorii. Dar, așa cum un instrument transformă aerul turbulent într-o serie de unde statice elegante cu tonuri pure, astfel va face și un creier bine acordat, care va combina gândurile haotice în unde statice elegante de viziuni proaspete. („Contextul” reprezintă aici orice problemă sau obiect asupra căreia este creierul concentrat.)



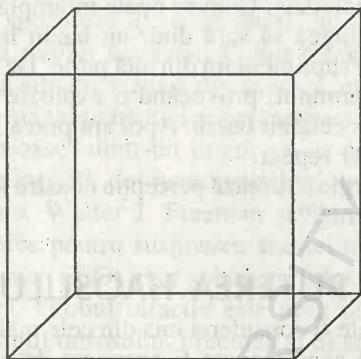
însă. Astăzi, managerii avangardiști au un nou slogan: „Chiar dacă merge și-așa, încearcă să tinzi spre mai bine!”

Ei cred că atunci când dăruim un sistem vechi este foarte posibil ca din resturile acestuia să se nască unul mai bun. Această abordare – numită uneori și „distrugere creativă” – oglindește strădania creierului, al cărui *gestalt* pare să câștige în eleganță direct proporțional cu dezordinea pe care trebuie să o rezolve.

În această privință, gândul ingenios se comportă la fel ca undele statice. În momentul în care percepțiile noastre se lovesc între ele și alcătuiesc o buclă de percepții care curg rapid, gândirea creierului stâng este întreruptă, iar violența acestei coliziuni dă naștere la „unde statice” de viziuni, cu forme noi elegante și uimitoare (vezi Figura 5.1.).

Din acest flux rapid cu efect de feedback s-a născut mai precis viziunea lui Kekule cu șarpele. În clipa în care Kekule a gândit „Ce-a fost asta?”, curențele opuse de percepție și introspecție s-au unit într-un model de unde statice.

Figura 5.2 Mintea voastră nu poate decide cum să perceapă cubul. Este fața înclinată în sus spre dreapta sau în jos spre stânga?



SCHIMBAREA PERSPECTIVEI

Să luăm în considerație cutia de sticlă din Figura 5.2. Este fața cutiei înclinată în jos spre stânga, sau este înclinată în sus spre dreapta? Priviți-o timp îndelungat, și poziția cutiei va părea că se schimbă între cele două opțiuni.

Puteți privi cubul (numit cubul lui Necker) câteva secunde fără să observați vreo schimbare. Apoi, brusc, fără nici un avertisment, perspectiva se schimbă, iar dumneavoastră veți percepe o imagine complet diferită pe pagină. Totuși, nici una din principalele caracteristici nu s-a alterat. Informația senzorială este aceeași. Ce s-a schimbat este gestaltul vostru.

Magneții din minte

Acum, luați în considerație o minge de cauciuc aruncată într-un bazin rotund, destul de mare. Mingea se va învârti în spirale din ce în ce mai mici până când în final se va așeza pe fund. Matematicienii ar spune că mingea este *atrăsă* de fundul bazinului. Iar punctul de sprijin va fi numit *magnet*.

Când pendulăm înainte și înapoi între cele două perspective ale unui cub Necker, am putea spune că fiecare perspectivă în parte acționează ca un magnet pentru percepția noastră.

Acum imaginați-vă două bazine rotunde, identice. Fiecare bazin reprezintă una din cele două perspective ale cubului. Dacă aruncăm o minge într-un bazin, ne vom aștepta ca aceasta să se îndrepte către fund și în final să se așeze acolo. *Nu* ne vom aștepta niciodată ca aceasta să sară brusc în celălalt bazin, și cu siguranță că nu ne vom aștepta ca după aceea ea să sară alternativ dintr-un bazin în celălalt.

Și totuși exact asta se întâmplă când vizualizăm cubul Necker. Percepția noastră sare dinspre un magnet înspre celălalt, neașezându-se niciodată. Cum se poate întâmpla așa ceva?

Pentru ca mingea să sară dintr-un bazin în altul, trebuie să-i furnizăm energie suplimentară din altă parte. De exemplu, am putea lovi mingea cu pumnul, provocând o explozie de energie care ar arunca mingea în celălalt bazin. Apoi am putea lovi vasul al doilea și operațiunea s-ar repeta.

Ce fel de energie cauzează percepția noastră legată de balansarea între cei doi magneti?

PUTEREA HAOSULUI

Uraganul poate fi considerat una din cele mai puternice forțe ale naturii. Și totuși acesta poate fi provocat de unul dintre cei mai mărunți stimuli. Teoretic, o singură fluturare a aripilor unui fluture pe o parte a pământului poate determina o reacție în lanț de turbulențe atmosferice care se vor transforma într-un uragan pe partea cealaltă a pământului. Acest fenomen poartă numele de *efectul fluture*.

Sistemele haotice – precum cascadele urlătoare, gheizerele, fenomenele climatice agitate, precum și acțiunile în continuă mișcare de la Bursă – toate au capacitatea de a sări dintr-un loc în altul instantaneu, până când dau de un alt stimul mărunț. Timp de un minut totul este calm. În următoarele secunde, s-a format o tornadă. Acum zăpada stă liniștită pe munte, iar în următoarea secundă, o avalanșă uriașă se pornește către poalele muntelui.

Magneții ciudați

În ultimii treizeci de ani, cercetătorii au ajuns la concluzia că astfel de evenimente haotice sunt foarte bine organizate. La fel ca și mingea de cauciuc, astfel de fenomene sunt atrase înainte și înapoi de magneti distincți care pot fi aranjați matematic. Dar în loc să avem un singur punct pe fundul bazinului, avem de-a face cu mai multe locuri deosebit de complexe.

Imaginați-vă că încercați să atrageți doi magneti puși într-un vas cu apă care mai întâi fierbe ușor, apoi fierbe foarte tare, după care îi puneți într-un vas pe un aragaz stins. Într-o reprezentare grafică, astfel de magneti ar apărea sub forma unor modele bizare de bucle și încrețituri numite fractali.

Fractalii au caracteristica ciudată de a se imita unul pe celălalt. Asta înseamnă că sunt compuși din versiunile lor din ce în ce mai mici, precum crengile unui copac. Ei prezintă în același timp și o complexitate aproape infinită. Calitatea complexă a acestora i-a făcut pe cei care i-au descoperit să-i boteze „magneții ciudați“.

O săritură explozivă

Flexibilitatea incredibilă a magneților haotici i-a determinat pe unii cercetători să speculeze ideea că inteligența și-ar putea avea baza în matematica *teoriei haosului*. Cubul Necker ne permite să extragem doar două situații vizuale din aceeași imagine, în schimb o minte condusă de magneții haotici ar putea desena un număr *infinit* de concluzii „ingenioase” dintr-un singur set de date.

De-a lungul anilor '80, doi neuropsihologi de la Universitatea Berkeley, California, Walter J. Freeman și Christine Skarda, au găsit dovezi puternice pentru susținerea acestei teorii. Ei au făcut electro-encefalograme (EEG) unor șobolani, folosindu-se de globii olfactivi ai acestora. Globul olfactiv este acea parte a cortexului care controlează simțul mirosului. Freeman și Skarda au descoperit că atunci când șobolanii inhalează un miros familiar – să spunem, aroma unui morcov – EEG-ul lor arată o explozie de unde extrem de regulate. Aceste explozii se întind în tot creierul, fiecare undă oscilând conform modelului original al morcovului, până când întregul creier este cuprins de semnalul aceluia miros particular.

Ce i-a surprins pe Freeman și Skarda a fost repeziciunea cu care a trecut creierul șobolanilor de la o „stare de explozie” la o „stare calmă”, fără nici un fel de tranziție între aceste două momente. Acest fenomen era un indicator puternic al unei activități haotice. Freeman și Skarda și-au susținut părerile prin crearea unui model pe calculator care desena imagini tridimensionale ale valurilor de explozii ce traversau zone mari ale creierului. Destul de sigur, calculatorul afișa figuri tipice, încolăcite, de magneți haotici.

„Imaginile sugerează,” spune Freeman, „că un act de percepții este alcătuit dintr-o săritură explozivă... din bazinul unui magnet haotic în altul.”

Cheia este complexitatea

Freeman și Skarda au presupus mai departe că o astfel de schimbare rapidă a statutului este chiar mecanismul care permite creierului să „producă modele de activitate unică” și „să genereze viziuni”.

Complexitatea este cheia. Un fluture nu poate să miște o bicicletă doar fluturând din aripi. Sistemul bicicletei este prea simplu pentru ca *efectul fluture* să aibă loc. Teoretic însă, poate provoca un uragan, pentru că atmosfera este atât de vastă și plină de atât de mulți curenți și vârtejuri complexe, până la nivelul molecular, încât până și cea mai mică turbulență va afecta trilioane de alte variabile printr-o serie de reacții în lanț neașteptat de complexe.

Cu cât aducem mai multă complexitate în procesul nostru de gândire, cu atât creăm mai mult spațiu pentru schimbarea dramatică a statutului. Complexitatea ne lărgeste de fapt *spațiul* nostru „Surpriză!“.

FAZA RELAȚIILOR

Un stimul dat intră în creier pe la „o poartă de acces“. Apoi semnalul este procesat, marcat și transportat către alte părți ale creierului, pentru o procesare ulterioară. Problema este că, o dată ce stimulul a fost etichetat și a primit instrucțiuni la poarta de acces, alte părți ale creierului vor avea tendința să folosească aceste prime instrucțiuni.

Eu numesc acest fenomen *efectul de izolare*. Poarta de acces izolează efectiv stimulul, agățându-i o etichetă pe care scrie, „Iată cum se folosește, oameni buni.“ Alte părți ale creierului sunt astfel avertizate să nu piardă timpul cu procesări inutile.

Pentru a construi un *spațiu* „Surpriză!“, este nevoie să puneți cât mai multe părți ale creierului să lucreze la acel stimul aproape simultan. Aveți nevoie ca *faza relațiilor* – secvența prin care diferite părți ale creierului intră în contact una cu cealaltă – să fie pusă în mișcare înainte ca orice stimul să fie trimis de-a lungul creierului fără să i se fi pus eticheta respectivă.

Acesta este exact efectul pe care îl au *fluxul de imagini* și alte tehnici de flux rapid cu feedback.

Ceasurile lui Dali

Să presupunem că priviți un ceas. După o jumătate de secundă, cortexul vă anunță că a văzut „un ceas“ și transmite acest mesaj către restul creierului. Efectul de izolare are loc imediat.

În acel moment, creierul crede că are doar două posibilități. Poate să studieze ceasul ca să vadă ce oră este, sau poate să-l ignore. La urma urmei ce altceva poți să faci cu un obiect etichetat „ceas“?

Să presupunem însă că nu ați izolat ceasul și că ați reușit să scurtcircuitați efectul de izolare, permițând altor părți ale creierului să proceseze ceasul într-un alt mod decât cel de „acesta este un ceas“. De exemplu, să zicem că ați observat pentru început fanta de lumină de pe fața de cristal a acestuia, formele elegante ale cifrelor, tic-tacul hipnotic al secundarului sau finețea carcasei de metal. Dar dacă ați începe să reflectați la natura efemeră a timpului și la evanescența materiei?

Dacă insistați suficient de mult, e foarte posibil să experimentați o fantă ingenioasă și bruscă a perspectivei, similară cu aceea a suprarealistului Salvador Dalí, ale cărui celebre ceasuri care se topesc sunt printre cele mai puternice și impresionante imagini din arta modernă (vezi Figura 5.3).

DACĂ SIMȚIȚI CĂ CEVA NU ESTE ÎN REGULĂ, ÎNSEAMNĂ CĂ AȚI DESCOPERIT PERSPECTIVA CORECTĂ

Amintiți-vă ce agitat a devenit bietul Kekule înainte să aștească pe locul său din fața șemineului! Ultimul lucru la care se aștepta era viziunea aceea extraordinară care avea să-i rezolve problema ce-l chinuia de atâta vreme – și care avea să-l facă celebru. Dimpotrivă, Kekule se simțea confuz și învins, incapabil să mai lucreze în continuare.

Măcar de-ar fi știut Kekule că disperarea lui era de fapt un semn bun! Însemna că emisfera stângă a creierului se dăduse bătută în eforturile sale de a da un sens haosului înconjurător. În sfârșit era pe punctul de a renunța, și de a se da la o parte din drum.

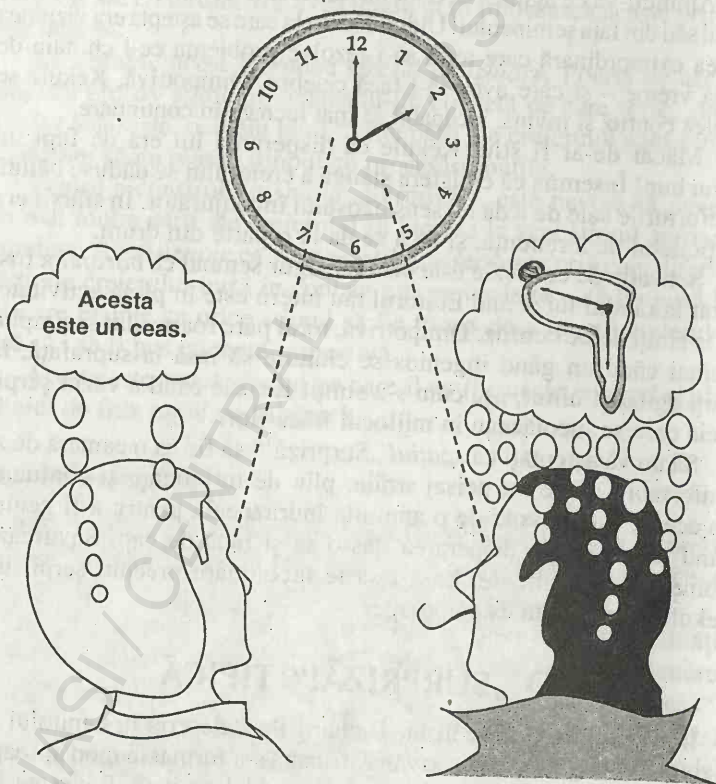
Senzația de confuzie este cel mai sigur semnal că *baraajul* a fost barat la rândul lui. Când Editorul tău intern este în plină activitate, nu te simți deloc confuz. Dimpotrivă, totul pare foarte clar și simplu. Numai când un gând ingenios se chinuie să iasă la suprafață, te simți agitat și uimit, așa cum s-a simțit Kekule când a văzut șerpii aceia care se încolăceau în mijlocul flăcărilor.

Să nu vă așteptați ca *spațiul* „Surpriză!” să fie ca o cameră de zi confortabilă. Este un peisaj străin, plin de turbulențe și confuzie. De aceea, este nevoie de o anumită îndrăzneală pentru a fi geniu. Când te năpădește disperarea, las-o să-și facă de cap. Savurează momentul de confuzie. Lasă-l să te înconjoare precum șerpii lui Kekule. Victoria ta este aproape.

O „SURPRIZĂ!” TIPICĂ

În *fluxul de imagini* al lui Richard Poe, descris în capitolul 3, viziunea unui ghepard din savana africană s-a format în mod aproape natural de la imaginea inițială a unui model cu pete. Povestea lui Richard și a ghepardului său prietenos s-a dezvoltat ulterior într-o manieră logică, aproape ca și când am fi vizionat scena de deschidere din filmul lui Walt Disney. Parcă ne-am fi așteptat ca perechea fericită să pornească în căutarea unei gazele. Dar asta ar fi fost prea logic, prea evident, prea *nesurprinzător*.

Figura 5.3 Când te uiți la un ceas, anumite părți ale cortexului anunță restul creierului, „Acesta este un ceas.” Alte zone ale creierului suprimă atunci următoarele percepții care nu au legătură strictă cu funcționalitatea practică a „ceasului”. Drept rezultat, zona de recunoaștere a izolat orice procesare, spunând creierului, „Lăsați-o baltă, băieți! Am rezolvat deja această problemă! Este doar un ceas.” Acesta este ceea ce se numește efectul de izolare. Totuși, dacă celorlalte zone ale creierului li se permite să continue evaluarea ceasului, ignorând eticheta de „ceas” – așa cum se întâmplă atunci când fazele relaționale sunt suficient de apropiate pentru ca celelalte zone ale creierului să poată scurtcircuita efectul de izolare – un simplu ceas poate fi transformat într-o operă de artă precum „Persistența memoriei” a lui Salvador Dali.



În schimb, fără nici un fel de avertisment, cerul s-a sfâșiat făcând loc unui personaj de tipul Lucreției Borgia, îmbrăcat într-un costum italianesc din secolul al XV-lea, și care privea în jos dintr-un „rai” care mirosea și arăta ca laboratorul unui alchimist.

Acest soi de digresiune bizară – tipică viselor și *fluxurilor de imagini* – reprezintă pătrunderea în mintea noastră a unui puternic mesaj inconștient. Astfel de întrepătrunderi nu sunt întotdeauna stranii. Ele pot fi la fel de obișnuite ca și un pantof roșu cu toc înalt care apare într-un loc ciudat, sau ca imaginea persistentă a roții unui automobil. De fapt, orice apariție neașteptată într-un *flux de imagini* este cu siguranță determinată de o zonă a subconștientului care se află dincolo de raza de acțiune a *barajului*.

În următorul capitol, vom învăța cum să descifrăm aceste mesaje enigmatice. Pentru moment, trebuie doar să învățăm cum să stimulăm și să obținem astfel de momente vitale în *fluxul de imagini*.

TEHNICI PENTRU INDUCEREA EFECTULUI „SURPRIZA!”

Deseori, mai ales atunci când ești de-abia la început, o să ai senzația că exersarea *fluxului de imagini* nu conține nici vreo rezolvare aparentă, nici vreun moment prea evident în care să strigi „Surpriză!”. În astfel de cazuri, probabil că vei fi forțat puțin să intervii în *fluxul de imagini*.

În general, astfel de intervenții nu sunt binevenite. Cu cât ești mai absorbit într-un izvor de imagini, cu atât te lași învăluit de vraja creierului drept, iar imagistica ta devine și mai profundă. Orice fel de intervenții tinde să rupă această vrajă și amenință spontaneitatea Fluxului.

Totuși, am dezvoltat câteva tehnici pentru a induce artificial efectul „Surpriză!” care nu va ataca spontaneitatea dumneavoastră. Unele dintre acestea sunt descrise în cele ce urmează.

Creați un spațiu de răspuns

Eșecul de a obține un *efect* „Surpriză!” provine în general din cauza unor inhibiții. Puteți să vă păcăliți subconștientul, asigurându-vă că sunteți în siguranță atunci când veți striga „Surpriză!”, dacă folosiți un *spațiu de răspuns* care este „ascuns vederii”. Orice barieră va dispărea atunci. V-ați putea imagina *spațiul de răspuns* ascuns în spatele unui zid sau bine închis în spatele unei uși groase (vezi Figura 5.4). Lucrul cel mai important este că nu-l vedeți. De fapt, îi spuneți subconștientului vostru, „Dacă dezvelești „Surpriza!” din spatele barierei, promit să nu trag cu ochiul până când tu nu ești gata.”

Figura 5.4 „Tehnica Pragului”. Imaginați-vă o ușă care ascunde un misterios „Spațiu de Răspuns” în spatele ei. Când ușa se deschide, răspunsul la întrebarea voastră va fi revelat.



Pragurile

În cele din urmă, bineînțeles că va trebui să trageți cu ochiul, dar mai întâi trebuie să-i dați geniului interior, care este timid, suficient timp și intimitate pentru a alcătui o imagine, fără ca dumneavoastră să-l „chibițați” din spate. Pentru a zări ceva, puteți folosi o serie de tehnici numite *pragurile*. Din motive care vor deveni evidente, următoarea tehnică descrisă mai jos se numește *dincolo de zid*:

1. Hotărâți-vă ce problemă sau ce chestiune vreți să rezolvați. Apoi plasați-o într-o parte mai puțin conștientă a minții voastre, în timp ce dumneavoastră vă îndreptați atenția către altceva.
2. Potriviiți un cronometru sau un ceas cu alarmă pentru o perioadă de 7-8 minute. Încercați să folosiți mai degrabă un cronometru care emite câteva semnale plăcute sau câteva sunete de clopoței, decât unul cu sunete stridente, care vă poate întrerupe starea de concentrare.
3. Dați drumul *fluxului de imagini*, de data aceasta cu următoarea imagine impusă.
4. Imaginați-vă că vă aflați în mijlocul unei grădini neobișnuit de frumoase. Un zid imens este chiar în fața dumneavoastră. Acest zid reprezintă *pragul*. Dincolo de el se găsește *spațiul de răspuns*.
5. Petreceți câteva minute descriind grădina cu un mare număr de detalii senzoriale.
6. Acum îndreptați-vă către zid și descrieți-l și pe acesta. Atingeți-l cu mâna. Lipiți-vă cu fața de el. Simțiți umezeala, mușchiul alunecos de pe pietrele lui vechi (sau orice altă textură). Descrieți mirosul.
7. Opriți orice gând conștient legat de întrebarea sau problema voastră. Concentrați-vă numai asupra impresiilor senzoriale.
8. Imediat ce se pornește alarma, săriți peste zid. Rapiditatea este cheia. Trebuie să prindeți răspunsul înainte ca creierul vostru să apuce să-l distorsioneze cu prejudecățile lui conștiente și convenționale.
9. Agățați-vă de *prima imagine* care apare dincolo de zid, chiar dacă aceasta se vede numai pentru o secundă. Continuați să descrieți orice ați observat, din memorie, chiar și după ce imaginea a dispărut. Curând, fluxul descrierii va aduce înapoi imaginea.

În general, ca și în cazul unui *flux de imagini* simplu, gradul de *surprindere* este cel mai sigur indiciu al faptului că ați obținut o viziune proaspătă, originală. Nu este obligatoriu ca aceasta să fie și profundă. Într-adevăr, un obiect comun ar putea fi chiar simbolul care să conțină răspunsul la problema voastră. Pur și simplu trebuie să fie neașteptat.

Dacă ceea ce vedeți se dovedește a fi ceva nesurprinzător sau convențional, atunci este posibil să nu fi sărit suficient de rapid zidul sau să-i fi permis minții voastre să plănuiască dinainte ce urmează să vedeți. În acest caz, repetați exercițiul, și încercați să nu anticipați „Surpriza!” până când nu auziți alarma de la ceas.

Pragul este doar o unealtă. Nu tratați această tehnică drept un exercițiu pe care să vă simțiți obligat să-l faceți, indiferent de ce s-ar întâmpla. De fapt, s-ar putea să începeți să primiți un flux de

imagini spontane chiar înainte ca alarma să se pornească. Dacă se întâmplă astfel, pur și simplu abandonați exercițiul. Opriți alarma, și începeți să descrieți ce vedeți. Cu siguranță că ele vă vor duce mult mai repede și mai direct către efectul „Surpriză!”, decât ați reuși cu metoda *pragului*.

Chestionarea

Încercați acest experiment. Formați o idee despre orice subiect care vă interesează. Acum notați un singur paragraf despre ideea respectivă pe o foaie de hârtie. Luați același paragraf și bateți-l la mașină, dacă aveți mașină de scris. După aceea introduceți-l pe calculator și scoateți-l la imprimantă cu diverse fonturi și mărimi.

Când veți reciti paragraful în aceste diverse forme, veți descoperi că chiar și cele mai mici diferențe de context evocă gânduri și percepții diverse, atâta vreme cât există feedback între mintea voastră și notare. În experimentele lor cu șobolani, Freeman și Skarda au descoperit că electroencefalograma unei anumite percepții se poate schimba radical în funcție de context și asociațiile legate de această percepție. Eu numesc acest fenomen *principiul contextului*.

Principiul contextului poate fi pus în funcțiune pentru a vă ajuta la descifrarea surprizelor. După ce ați terminat cu tehnica *Pragului*, mai faceți încă un pas. Foarte pe scurt, descrieți rapid, unei alte persoane sau pe un caiet, tot ce vă amintiți despre experiența de dincolo de zid (adică în *spațiul vostru de răspuns*). Ceea ce este foarte important este să vă adaptați la un *mediu diferit* față de cel folosit în timpul *fluxului de imagini*. Cu alte cuvinte, dacă ai vorbit inițial la microfonul unui casetofon, nu încerca să aplici chestionarea, folosind tot un casetofon. Dacă ai vorbit unui partener, nu aplica chestionarea aceluiasi partener (ar fi preferabil să aplici tehnica cu un partener nou).

Pragul rapid

S-ar putea să vi se pară ușor să folosiți *tehnica pragului rapid*. Co-autorul Richard Poe a folosit această metodă în *fluxul de imagini* descris în capitolul 3. În timp ce fixa cuptorul înfierbântat, a văzut cum s-a ridicat un obiect care la început părea a fi o minge de cristal, pentru a se transforma ulterior într-un ou de reptilă.

Richard nu avea de unde să știe ce conținea acel ou, dar s-a decis pe loc că indiferent ce ar fi ieșit din ou, acela trebuia să fie răspunsul. S-a dovedit a fi un balaur. Acesta este un exemplu clar de *prag rapid*.

Pragul rapid are avantajul de a interveni într-un *flux de imagini* care se desfășoară deja. Pentru că sunteți profund învăluit în vraja creierului drept, nu aveți nevoie nici de timp, nici de energie pentru a restabili contactul neurologic cu scena imaginată.

Aproape orice obiect opac care apare în *fluxul de imagini* poate servi drept *prag rapid*. Poate fi o ușă, umbra unei ferestre, o nișă de pe un coridor, o văgăună sau coperta unui album de poze. Dacă, fizic, poate ascunde un *spațiu de răspuns*, este un dispozitiv potrivit pentru tehnica *pragului*.

Procedura *pragului rapid* se desfășoară astfel:

1. Începeți în timp ce *fluxul de imagini* se derulează, sau amintiți-vă o scenă importantă dintr-un *flux de imagini* anterior.
2. Alegeți un dispozitiv potrivit.
3. Identificați dispozitivul cu voce tare și descrieți-l pe scurt, suficient pentru a solidifica obiectul în imaginația voastră.
4. Acum hotărâți-vă ce întrebare vreți să puneți acestui *prag*. O bună întrebare este „Care este sensul mesajului acestui *flux de imagini* spontan?”
5. Rostiți întrebarea cu voce tare, dar nu foarte tare, în schimb în gând va trebui aproape să o strigați.
6. În timp ce puneți întrebarea, întindeți mâna și „atingeți” *pragul*. Acest contact metaforic „programează” *pragul*.
7. Acum lărgiți contactul neurologic cu acesta. Începeți să-l descrieți cu amănunte, folosind toate cele cinci simțuri.
8. Ori de câte ori sunteți gata, săriți sau treceți peste prag brusc. Asta poate însemna să deschideți o ușă, să treceți printr-un portal, să deschideți jaluzelele, sau să desfaceți un album foto, în funcție de forma pe care o ia dispozitivul *prag*. Agățați-vă de prima impresie care se află dincolo în *spațiul de răspuns* și descrieți-o.
9. Intrați în *spațiul de răspuns* și măriți contactul neurologic cu tot ceea ce vă înconjoară; detaliați.
10. Imediat ce ați stabilit sensul fizic al *spațiului de răspuns*, găsiți un obiect din acel spațiu care vă poate servi drept un alt *prag*. De fiecare dată când repetați procesul, veți fi și mai mult învăluit de vraja creierului drept și veți fi și mai aproape de percepțiile voastre cele mai subtile și mai ingenioase.

LĂRGIȚI-VĂ CALEA DE INTRARE

Dacă ați exersat cu atenție tehnicile descrise în aceste prime cinci capitole, știți din experiență că *fluxul de imagini* poate fi pornit mai ușor dacă îl exersați de cât mai multe ori. De fiecare dată când

treceți prin intrarea care duce către *fluxul de imagini*, aceasta se face mai largă și mai înaltă. Curând, veți putea să intrați și să ieșiți ori de câte ori doriți.

În cele din urmă, veți învăța să vă consultați cele mai bune resurse atât de ușor și de rapid, cât ați clipi o dată din ochi în mijlocul unei conversații, fără ca cineva să observe ceva. *Pragul rapid* este folositor în mod special în șlefuirea unui talent, pentru că te învață cum să interacționezi, și cum să duci un dialog conștient cu emisfera dreaptă a creierului tău.

Când ați atins acest nivel de expertiză, veți fi un gigant intuitiv capabil să adune la un loc viziuni uimitoare, în orice moment al zilei.

CAPITOLUL 6

INTERPRETAREA IMAGINIILOR

Regele Cressus al Lidiei a consultat o dată Oracolul din Delphi pentru a vedea dacă e bine să pornească un marș înspre Imperiul Persan sau nu. „Dacă o vei face,” i-a promis oracolul, „vei distruge un imperiu măreț.”

Cressus a fost foarte încântat. Ce imperiu putea fi mai măreț decât Persia? Oracolul îi garantase în mod virtual că îl va distruge. Plin de încredere, regele lidian a pornit războiul... numai că a fost distrus de perși! În această goană după o interpretare curajoasă, Cressus neglijase să întrebe *la ce* imperiu se referea oracolul. Astfel imperiul care a căzut în ruină a fost cel al Lidiei.

CELE TREI CAPCANE ALE INTERPRETĂRII

Interpretarea unei previziuni făcute de oracol nu se diferențiază foarte mult de descifrarea unui *flux de imagini*. Totuși trei capcane obișnuite îi împiedică pe majoritatea oamenilor să interpreteze imagistica personală în mod corect. Regele Cressus a căzut în toate trei. Acestea sunt:

1. Așteptări predeterminate legate de răspunsul pe care urmează să-l primești.
2. Inclinația către generalități în loc de a te menține la nivelul detaliilor.
3. Lipsă de persistență în a reveni asupra problemei.

Cressus era deja nerăbdător să înceapă războiul, ceea ce înseamnă că este foarte probabil ca el să fi auzit un mesaj pozitiv, indiferent de spusele oracolului. Asta în ceea ce privește prima capcană. Prin promisiunea că regele „va distruge un imperiu măreț” oracolul nu a

făcut altceva decât să rostească o generalizare fără folos. Cressus ar fi trebuit să observe că vorbele oracolului erau ambigue. În schimb, el le-a acceptat așa cum arătau la suprafață, picând drept în capcana a doua.

Capcana a treia probabil că a fost și cea mortală. O simplă curiozitate din partea lui Cressus poate că ar fi schimbat istoria lumii. Tot ceea ce trebuia să facă era să întrebe: „Despre ce imperiu este vorba?”

OPT PAȘI CĂTRE O INTERPRETARE CORECTĂ

Interpretarea, ca și *fluxul de imagini* însuși, se poate îmbunătăți ușor prin exersare. În cele din urmă, veți câștiga un sentiment instinctiv pentru înțelegerea limbajului creierului drept, astfel încât să puteți interpreta totul foarte ușor. Când sunteți chiar la început, ar trebui să adevărați la următorul plan în opt pași:

1. Hotărâți-vă dacă mesajul este literal sau simbolic.
2. Distingeți faptele de sentimente.
3. Identificați asociațiile cheie.
4. Aplicați propriul decodor.
5. Aplicați testul „dacă asta-rezultă asta”.
6. Ultimul este și cel mai bun.
7. Folosiți *tehnicele pragului și ale chestionării* pentru a stabili detaliile.
8. Sintetizați o experiență „Aha!”.

„Și astfel interpreta-voi ale tale imagini”

Prima regulă a interpretării este „Și astfel interpreta-voi ale tale imagini”. Corolarul său este „Astfel eu nu voi interpreta pentru al tău partener.”

Nu e nimic rău în a avea o perspectivă nouă, diferită. Orice opinie separată, fie a unui prieten, a soțului, a unui terapeut, sau chiar o opinie luată dintr-o carte populară de vise, te poate ajuta printre meandrele gândurilor tale. Totuși ar trebui să evitați o dezvoltare a dependenței față de alte persoane. O astfel de relație subordonată nu numai că împiedică dezvoltarea capacităților tale de interpretare, dar te face vulnerabil și la manipulare – deliberată sau nu – din partea altora.

Mai ales în etapele timpurii, este mult mai important să vă clădiți bine „mușchii” interpretării, decât să vă apucați să descifrați o imagine particulară. Este mai bine să trageți propriile voastre concluzii

greșite, decât să o luați pe scurtătură, adoptând interpretarea altuia, chiar dacă aceasta se dovedește a fi cea bună.

Când lucrați cu un partener, o să vă împărtășiți permanent imaginile. Totuși, partenerul vostru ar trebui să se abțină să-și impună propriile interpretări și viceversa. Chiar și când lucrează singuri, majoritatea oamenilor vor dori mai devreme sau mai târziu să-și împărtășească imaginile cu alții. Cea mai bună regulă atunci când lucrezi singur, este să parcurgi cei opt pași *de unul singur*, înainte să discuți *fluxul de imagini* cu altcineva.

Pasul 1: literal sau simbolic?

Uneori imaginile sunt complet literale în ceea ce privește înțelesul. Când Bob S. din capitolul 1 a văzut roata uzată de la mașina logodnicei lui, ei bine, nimic nu i s-a părut mai ezoteric, decât roata tocită de la mașina logodnicei lui!

Din motive evidente, imaginile literale sunt cel mai ușor de descifrat. Din nefericire, simplitatea lor nu este întotdeauna aparentă. Lui Bob S. i-a luat câteva minute bune până să-și dea seama unde mai văzuse roata înainte.

Psihologii au descoperit că este mai ușor să obții acces la informații suprimate sau subliminale atunci când ești relaxat. Încercați *respirația catifelată* descrisă în capitolul 3. Când sunteți relaxat, gândiți-vă la imaginea respectivă câtva timp, și vedeți dacă ceva anume se repetă în mod regulat. Dacă nu, imaginea voastră probabil că este simbolică și atunci trebuie să treceți la următorul pas.

Pasul 2: Fapte versus sentimente

În analiza viselor, adepții lui Jung fac o distincție clară între observarea evenimentelor actuale din vis și presupunerile care se fac după evenimentul în sine. Această tehnică este folosită pentru descoperirea distorsiunilor conștiente și aducerea lor în conținutul de bază.

Iar în *fluxul de imagini* sunt mai importante decât orice impresie sau sentiment pe care le putem încerca legat de aceste fapte. De exemplu, în transcrierea *fluxului de imagini* experimentat de Richard Poe – capitolul 3 – găsim următorul pasaj:

„Mai departe văd o zebra care se află lângă izvorul unui ape, iar scena este luminată de strălucirea soarelui și acoperită de iarbă verde grasă care se întinde până la orizont. Simt vântul fierbinte pe chip și mă simt unul și același cu ghepardul. Suntem împreună și aparținem unul altuia și nu mă simt deloc străin în acest loc.“

Prima jumătate a acestui pasaj este alcătuită numai din *fapte*. Vedem descrieri fizice și nimic altceva. Dar apoi Richard susține că se simte „unul și același cu „ghepardul“ și de aici extrapolează. El nu transmite conținutul de bază, ci *sentimentele* sau impresiile sale legate de tot ce se întâmplă, sentimente care pot fi sau nu adevărate, dacă luăm ca punct de reper intenția inițială a *fluxului de imagini*. Amintiți-vă că mai devreme în același *flux de imagini*, Richard a spus:

„Se întoarce spre mine și pot să îl ating pe cap. Îi simt urechile elastice și moi și în timp ce îl mângâi îi simt și saliva care i se scurge; se uită la mine, mă privește suspicios, sau mai degrabă precaut, ca și când aş face parte din aceeași familie de feline...”

Prima impresie a lui Richard este că ghepardul îl privește „cu suspiciune“. De-abia după aceea, Richard spune că de fapt acesta îl privește cu „precauție“. Sau poate la început a fost suspicios și de-abia apoi a *devenit* precaut. Nu prea ne putem da seama din transcriere. Richard m-a asigurat că, revizuindu-și experiența, își amintește că pe chipul ghepardului nu se vedea nici un semn clar care să arate vreo emoție *anume*. Trăsăturile lui feline erau impenetrabile. Astfel că gândurile sale conștiente au umplut spațiile goale, oferindu-i două interpretări complet opuse, una după alta.

Deși aceste sentimente sau impresii trăite de Richard sunt încă folositoare pentru interpretarea *fluxului de imagini*, ele trebuie privite ca o reacție *secundară*, un sentiment aruncat peste imaginile de bază. Am putea considera aceste imagini concrete ca pe o Tora metaforică – Cuvântul inspirat al Domnului – în timp ce sentimentele secundare ale lui Richard ca pe un Talmud – o colecție de comentarii rabinice, care pot apărea sau nu. Creștinii vor recunoaște aceeași diferență între Sfintele Scripturi și Slujbe.

La fel ca un rabin care examinează chestiuni teologice, și noi trebuie să tragem niște concluzii ferme pe care să le introducem în Tora, imagistica de bază. Sentimentele talmudice pot sublinia speculațiile noastre, dar fiecare interpretare trebuie comparată cu faptele din Scriptură.

Paradoxal, dacă știu unde este zona de bază, pot explora cu mai multă libertate sentimentele și asociațiile secundare. Luate separat, astfel de speculații ne pot îndrepta ușor către calea cea bună, dar numai o raportare fermă la fapte ne arată drumul spre casă, indiferent cât am fi de departe.

Pasul 3: Identificați asociațiile cheie

Asociațiile sunt acele gânduri secundare pe care le aduc imaginile în minte. Gândiți-vă la *fluxul de imagini* exersat de voi (sau ascultați caseta, dacă v-ați înregistrat). Fiecare imagine va evoca o asociație

clară. Notați-vă orice asociație vă vine în minte, chiar dacă vi se pare prostescă.

Richard spune că scena cu ghepardul l-a determinat să se gândească la un episod din serialul „Natura“ (văzut la televizor), în care era vorba despre o panteră mamă ce-și creștea puii în savana africană. Personajul Lucreției Borgia îmbrăcat în veșmânt italianesc i-a adus aminte „Proiectul Renașterea“ – instituția prin care eu promovez tehnicile de învățare accelerată. Maniera uimitoare în care „Lucreția“ sfâșia cerul în două i-a sugerat o imagine tradițională din Apocalipsă, în timp ce laboratorul alchimistului din „raiul“ Lucreției i s-a părut a fi un artefact al propriului său interes de-o viață pentru arcana mistică.

Imaginea balaurului i-a evocat lui Richard dragostea pentru folclorul vechi și medieval, în timp ce culoarea neagră i-a sugerat putere și răutate în același timp. Cât despre dispariția subită a acestuia în spațiu, el notează că balaurul a părăsit sistemul solar în direcția stângă, la un unghi de aproape 60°, luând un curs imaginar pe care Richard l-a asociat încă din copilărie cu drumul spre Alfa Centauri, locul acțiunii unui roman SF care îi plăcuse foarte mult. El a asociat scena spațiului și cu teoria lui Einstein și cu marea știință în general. Pentru că acestea au fost cele mai evidente, mai puternice și mai clare asociații găsite de el, le vom privi ca pe niște puncte cheie ale *fluxului său de imagini*.

Pasul 4: Decodorul vostru personal

„Am stabilit o regulă,” scria Carl Jung cu puțin timp înainte de a deceda în 1961, „și anume să-mi aduc aminte că nu voi putea înțelege niciodată visul altcuiva suficient de bine pentru a-l interpreta corect.”

Protejatul lui Sigmund Freud, Jung a fost vexat de abordarea dogmatică a profesorului său în ceea ce privește interpretarea viselor. Freud credea că ori de câte ori îți apar în vis țigări, turnuri, catarge, piteni sau orice alt obiect cilindric, înseamnă că... știți voi... chestia aia. Jung spunea că asta este o prostie. El credea că simbolurile aveau cu totul altă semnificație pentru fiecare persoană în parte și în funcție de context.

„Învățați oricât de multe puteți despre simbolism,” își sfătuia Jung studenții, „apoi uitați tot când analizați un vis.”

Sunt de acord cu Jung. Cincisprezece ani de lucru cu practicanți ai *fluxului de imagini* m-au convins că fiecare are un cod personal al simbolurilor diferit de al celorlalți. Și numai tu poți decoda corect propriile simboluri.

Țineți o Agendă cu Coduri. Dacă sunteți hotărât în ceea ce privește exersarea *fluxului de imagini*, ar fi foarte bine să începeți prin a ține o agendă cu coduri, în care să notați toate obiectele, toți

oamenii și toate situațiile care par să se repete în *fluxul de imagini* împreună cu tot ce credeți dumneavoastră că înseamnă. Deseori, vor fi mai multe interpretări posibile, mai ales la început. Cu cât deveniți mai experimentat, veți căpăta o percepție mai clară a diverselor imagini.

Pasul 5: Testul „Dacă asta-rezultă asta”

O altă tehnică împrumutată din analiza jungiană este cea pe care eu o numesc Testul „Dacă asta-rezultă asta”. Este folositoare pentru explorarea *secvenței* narative de evenimente din timpul unui *flux de imagini*.

În *fluxul de imagini* al lui Richard, o minge de cristal a ieșit dintr-un cuptor în flăcări, pentru a se transforma apoi într-un ou. Din ou a luat naștere un balaur, care și-a întins aripile și a zburat în spațiu. Richard a sărit apoi pe spatele lui și a plecat împreună cu acesta într-o călătorie interstelară.

În sine astfel de imagini ne pot spune multe, dar un înțeles suplimentar este ascuns și în succesiunea lor. De ce s-au întâmplat aceste evenimente în ordinea respectivă?

Pentru a răspunde acestei întrebări, aplicați Testul „Dacă asta-rezultă asta”. Am putea spune, de exemplu, „când mingea de cristal iese din cuptor, ea se transformă *apoi* într-un ou.” Încadrarea acțiunii în acest fel ne ajută să devenim mai sensibili la relația ascunsă dintre cauză și efect. De exemplu, se transformă întotdeauna mingea de cristal într-un ou, atunci când este scoasă din foc? Dacă am pune oul înapoi în foc, s-ar transforma el într-o minge de cristal? Ce calitate are focul de a opri sau preveni oul să-și dezlănțuie adevărata natură? Alte relații din *fluxul de imagini* al lui Richard ar putea suna în felul următor:

- Când un balaur iese dintr-un ou, el zboară *apoi* în spațiu.
- Când balaurul zboară în spațiu, Richard sare *apoi* în spatele lui.
- Când Richard se simte unul și același cu ghepardul, Lucreția Borgia sfâșie *apoi* cerul în două.
- Când Richard simte parfumul Lucreției, se trezește *apoi* în laboratorul celest al unui alchimist.

Pasul 6: Ultimul este și cel mai bun

Cu cât persistați mai mult într-un anumit *flux de imagini*, cu atât vă lăsați învăluit mai profund în vraja creierului drept. Din acest motiv, la fel ca și în brainstorming, ideile și imaginile care apar

ultimele în *fluxul de imagini* sunt și cele care cel mai probabil nu mai prezintă distorsiuni ale prezentului sau inhibiții.

Mai putem învăța multe din *fluxul de imagini*, urmărind tranzițiile narative de la o scenă la alta. Însă eforturile voastre vor da cele mai bogate roade dacă vă veți concentra în special asupra ultimelor momente ale experienței.

Pasul 7: Focalizați-vă atenția asupra detaliilor

Dacă dați peste o interpretare care este profundă și greu de înțeles, probabil că este prea *generală*. Marile principii filozofice nu ne sunt de folos în evaluarea problemelor. Ca să nu mai vorbim că te pot zăpăci foarte ușor, așa cum o știu cel mai bine ghicitoarele de pe la bâlciuri. Orice propoziție care este suficient de vagă și generală va părea și cea mai apropiată de fapt.

N-a fost greu pentru Richard să dea un sens vag temei principale din *fluxul său de imagini*. De fapt, soția lui, Marie, i-a sugerat aceasta imediat ce el i-a descris *fluxul de imagini* experimentat.

Marie i-a spus că balaurul simbolizează interesul lui pentru magie, mit și tot ce este antic. Faptul că Richard a plecat împreună cu el în spațiu reprezintă împletirea și armonizarea pasiunii lui Richard pentru ezotericul arhaic, cu interesul său pentru știința modernă.

Interpretarea soției sale i s-a părut a fi cea corectă. Dar era prea generală. Rezolva foarte puțin din problema *particulară* pe care o avea Richard în acel moment – cum să treacă peste impasul pe care-l avea în completarea *factorului Einstein*. Undeva, ascuns în *fluxul de imagini*, stătea răspunsul, dar care nu avea să-și dezvăluie secretele fără o *căutare* persistentă.

Căutarea prin tehnicile Pragului. Dacă *fluxul de imagini* vă oferă un mesaj ambiguu sau care nu vă satisface, Pragul vă va permite să continuați cercetarea mult mai profund. Aplicând principiul „ultimul este și cel mai bun”, Richard a memorat ultima secvență a *fluxului de imagini* și a selectat oul de reptilă drept Prag.

În *fluxul de imagini* original, oul a explodat pentru a revela un balaur mic, negru. Reintrând în *fluxul de imagini*, Richard a rugat oul să-i mai ofere o imagine alternativă. La prima încercare, din ou a ieșit un balaur mic și negru, identic cu cel anterior. Temându-se că nu cumva balaurul să fi apărut ca răspuns la așteptările lui conștiente, Richard a reprimat imaginea (un alt pas greșit din partea co-autorului meu, dar asta este: nimeni nu e perfect) și s-a trezit că privește o Mona Lisa, zâmbind enigmatic din întuneric.

Nesatisfăcut, Richard a continuat cu *tehnica pragului*. Următoarea încercare i-a arătat un caras auriu care înota într-un

vas, în jurul unei efigii albe micuțe, reprezentând un cap Olmec. Richard a dat frâu liber imaginației și s-a trezit în mijlocul unor scene din filmul lui Cecil B. De Mile, „Cele 10 Porunci“. A dat chiar peste Charlton Heston în chip de Moise, prezidând prima cină de Paști. Richard l-a rugat pe Moise să-i împărtășească secretul oului, moment în care prietenul meu a observat brusc un grup de personaje din secolul 5 î.e.n., alergând de colo-colo în stilul lui Chaplin, la intrarea unei grote adânci sau a unui tunel care părea să simbolizeze faimoasa metaforă a lui Platon, a peșterii din „Republica“. Richard s-a afundat din ce în ce mai adânc, așteptând parcă un răspuns din cavernele de dedesubt. Dar, vai! Nu a descoperit decât un ciclop care ținea o bâtă în mână, fiind îmbrăcat cu o blană mițoasă și care arăta „tare spășit și oropsit“.

Găsiți elementele comune. Majoritatea oamenilor nu vor avea nici timpul, nici răbdarea sau capacitatea de a descifra atât de în detaliu fiecare imagine și relația „când-apoi“ dintr-un *flux de imagini*, în special când numărul de variații ale *pragului* începe să se multiplice, ca în cazul lui Richard. O scurtătură o puteți obține prin ignorarea acelor aspecte ale imagisticii care par obscure, și prin căutarea elementelor comune tuturor versiunilor care însumează înțelesul întregului.

Pe măsură ce a revăzut diversele alternative ale *pragului* (respectiv ale imaginii cu balaurul), i-a trecut prin cap că toate aceste alternative au un iz de batjocură sau de glumă, ca și când acestea l-ar fi provocat să caute ceva ce nu exista acolo. Chipul Mona Lisei îi zâmbea enigmatic, refuzând să-i spună secretul ei. Carasul auriu care ieșea din cuptor părea doar un biet substitut pentru aurul adevărat preparat de alchimiști. Căutând să culeagă Cuvântul Domnului de pe buzele lui Moise, Richard a fost dezamăgit când a văzut doar niște personaje de desene animate, alergând de colo-colo în stilul lui Chaplin, ca și când și-ar fi bătut joc în mod deliberat de gravitatea filozofică profundă a peșterii lui Platon. În cele din urmă, după ce s-a aruncat în adâncurile grotei cu speranța că va desluși negurile subconștientului, Richard a nimerit față-n față cu un Ciclop jalnic, care semăna cu un personaj dintr-un serial stupid despre Hercule.

Unele tehnici suplimentare pe care le-ar fi putut folosi Richard pot fi găsite în acest capitol.

Pasul 8: Experiențele „Aha!“

Toate acestea i-au sugerat lui Richard că mergea într-o direcție greșită. În loc să găsească alternative ale balaurului, ar fi trebuit să se întoarcă la imaginea balaurului însuși, care, la urma urmei, ieșise din ou în două versiuni consecutive.

Primul „Aha!“ Acesta a fost primul „Aha!“ al lui Richard. Balaurul – și numai balaurul – reprezenta într-adevăr răspunsul la întrebarea

lui. Nu era vorba nici de aurul alchimistului, nici de Cuvântul Domnului, nici de vreo profunditate platoniană, sau de cine știe ce revelație ascunsă bine. Din motive necunoscute, *fluxul de imagini* al lui Richard îi cerea acestuia să se confrunte cu balaurul *ca* balaur.

Al doilea „Aha!“ Richard a obținut al doilea „Aha!“, înșelând. Violând flagrant prima poruncă a interpretării, el s-a dat bătut și a cerut sfatul soției sale, Marie. Ei au discutat îndelung *fluxurile de imagini* ale lui Richard, schimbând sugestii una după alta. La un moment dat, conversația lor a luat o turnură ca aceasta:

MARIE: *Ce înseamnă un balaur pentru tine?*

RICHARD: *Înseamnă înțelepciune. Este ca un șarpe, care împarte cunoaștere, dar care poate fi periculos și diabolic în același timp, la fel ca și șarpele care i-a înșelat pe Adam și Eva, și care i-a făcut să mănânce un măr din pomul cunoașterii. Așa că el reprezintă ambele fețe ale înțelepciunii: bună și rea.*

Richard aplica decodorul său personal, împărtășindu-i lui Marie propria sa idee despre ce credea el că semnifică un balaur, bazându-se pe lecturile extinse din mitologie și folclor. Pentru alții, balaurul ar putea însemna ceva total diferit.

Înarmată cu această informație, Marie și-a dat seama că laboratorul alchimistului, la fel ca și balaurul, reprezentau înțelepciunea misterioasă cu o urmă de pericol și de rău. Laboratorul fierbinte și plin de praf al alchimistului era mai mult decât atât, era o închisoare. Era un regat guvernat de tradiții ezoterice, vechi, datând de mii de ani, poate chiar de pe vremea Egiptului antic. Scoțându-l pe Richard din laboratorul prăfos, balaurul l-a ajutat să se elibereze.

Călătoria acestuia pe spatele balaurului a fost astfel o manevră imprudentă, dar curajoasă, dându-i posibilitatea de a controla o forță periculoasă, dar eliberatoare, care să-l ducă într-o altă lume, sau mai exact în cosmosul plin cu stele care – în codul personal al lui Richard – reprezenta zona întrebărilor pur științifice.

Marie i-a sugerat lui Richard că ar trebui „să treacă peste reguli“ și să nu se mai îngrijoreze atât de mult despre ce vor spune criticii sau comentatorii *Factorului Einstein*. Destul de ciudat, acest sfat a dat roade într-o chestiune foarte *particulară* care nu-i dădea pace lui Richard, legată de compoziția capitolului 7 – chiar următorul capitol ce urma să-l scrie!

DECODAREA ADÂNCĂ

Blocajele și inhibițiile care ne perturbază munca apar de obicei din cauza conflictelor bine ascunse în mintea noastră de mai mulți ani. Cu ajutorul *fluxului de imagini*, putem identifica acești demoni

interiori și îi putem exorciza. O astfel de decodare profundă poate să arunce deseori o lumină neașteptată asupra unui înțeles specific al *fluxului de imagini*.

Când Marie i-a spus lui Richard să fie mai relaxat și să spargă toate regulile, el și-a dat seama imediat care dintre aceste reguli îl țin în loc. Încă din copilărie, Richard a fost atras de știință, petrecându-și cele mai fericite ore cu studiul la microscop al impurităților din apă. Când avea 12 ani, el era în stare să se folosească de o lentilă microscopică și să execute teste clinice precum cel al determinării numărului de globule albe, îndemânare pe care o prinsese de la mama lui, care era microbiolog. Richard avea 15 ani când a câștigat o bursă din partea Fundației Naționale de Știință pentru a studia geologia pe timpul verii la Universitatea din Syracuse. Ulterior el chiar s-a înscris la universitatea respectivă în anul întâi la vârsta de 16 ani. Pe scurt, Richard a fost foarte familiarizat, încă de la o vârstă fragedă, cu regulile științei.

În timpul primului an de studiu, Richard a suferit o schimbare dramatică, care i-a îngrozit atât pe părinți cât și pe profesori. Brusc, și-a pierdut interesul pentru știință, și s-a îndreptat către creație, către scris. A început să fie atras de toate lucrurile mistice și ezoterice, ținând jurnale de vise, afundându-se în romanele lui Hermann Hesse și ale lui Jack Kerouac, și meditănd la filozofiile interculturale din cărțile lui Tom Wolfe și *Cartea Tibetană a Morților*. Mai târziu a renunțat la Programul de Masterat pentru a studia poezia cu Allen Ginsberg la o școală budistă din Colorado, după care a călătorit prin California pentru a scrie un roman. Următorii 20 de ani, Richard și-a clădit o carieră de scriitor, abandonând planurile sale de a deveni doctor sau cercetător.

Mai târziu, a ajuns să vadă în refuzul său de a studia știința un mare eșec. Când a început să lucreze împreună cu mine la *Factorul Einstein*, el a văzut în acest proiect șansa sa de salvare, un mod de a-și restabili credibilitatea ca gânditor științific. În acest sens s-a întrecut pe sine în cercetarea mediului științific al teoriilor prezentate de mine, adunând pentru fiecare în parte cele mai exacte detalii tehnice.

PORNEȘTE ÎN ZBOR CU BALAURUL!

Apoi a venit capitolul 7. Poate pentru că aparține unui domeniu speculativ cum este învățarea accelerată, cercetarea m-a dus de multe ori la limitele experienței umane, unde explicațiile obișnuite ale științei dau greș. Aceste zone delicate sunt descrise cu atenție în capitolul 7.

Pentru Richard, în calitate de co-autor al meu, aceste zone au constituit o problemă. Ar putea un tratament direct al celor mai stranii

aspecte ale învățării accelerate să diminueze credibilitatea științifică a cărții? Ar transforma cartea aceste fenomene, sau le-ar raționaliza cu explicații superficiale, dar convenționale? Probabil că acesta ar fi cursul cel mai sigur. Totuși ar mătura din cale și câteva descoperiri cheie ale Proiectului Renașterii. Până în momentul experienței „Aha!”, Richard nu și-a dat seama cât de profund îl afectase această dilemă.

Ceea ce a spart gheața în cele din urmă, a fost imaginea balaurului, zburând în spațiu. Balaurul reprezenta tot ce era periculos și misterios în capitolul 7. El creștea în mărime și zbura către cer, devenind și mai sălbatic și mai greu de atins. Totuși, în cele din urmă, Richard nu numai că a reușit să controleze balaurul, dar l-a transformat efectiv într-un vehicul de „transport” înspre cosmosul einsteinian.

Subconștientul lui Richard îi făcea o promisiune certă: dacă lăsa la o parte teama și înfrunta cu curaj toate problemele dure ale capitolului 7, va reuși „să încalce balaurul”, care îl va duce astfel către o sinteză fericită, dar cinstită a științei și a speculației.

SPARGEȚI REGULILE

Desigur, așa cum am observat mai sus, Richard a trișat atunci când a discutat *fluxul său de imagini* împreună cu soția lui. Când i-a spus, stânjenit, lui Marie acest lucru, ea a răspuns, „Și ce dacă? Sparge regulile!”

Acesta este un principiu foarte bun, pe care toți practicanții de *flux de imagini* ar trebui să-l țină minte. Nici o regulă nu este atât de sacră, încât să nu poată fi încălcată din când în când. Într-adevăr, am descoperit că uneori este foarte folositor să discut imaginile mele și cu alți oameni, în special cu o persoană cum este soția mea, care mă cunoaște pe mine și codul meu personal destul de bine. Dar cel mai corect pentru început, ar fi să căutați singur care este semnificația. Când vă împotmoliți, cereți sfatul celorlalți. Atenție însă să nu cumva să acceptați sfatul lor doar din politețe. Acceptați aceste răspunsuri ca și când ar veni din partea cuiva cu mai multă autoritate și mai multe referințe decât aveți dumneavoastră.

PRINCIPIUL AUTORITĂȚII

Fluxul vostru de Imagini știe mai bine decât dumneavoastră ce probleme sunt cu adevărat importante. Deseori, el va ignora întrebările evidente, și va răspunde în schimb la o întrebare total diferită care probabil că nici nu v-a venit în minte în ultima vreme. Așa s-a întâmplat și în cazul lui Bob S. din primul capitol, care s-a trezit că nu mai poate scăpa de imaginea roții unui automobil. În

general, *fluxul* vostru de imagini va da prioritate problemei care este mai urgentă în acel moment specific. Eu numesc acest fenomen Principiul Priorității.

Richard a pornit *fluxul* lui de imagini cu presupunerea conștientă că cea mai importantă problemă a lui era termenul limită. Astfel că el căuta în fiecare imagine o indicație legată de cum ar putea el spori viteza procesului de creație sau cum ar putea micșora numărul de capitole. În schimb, subconștientul lui i-a dat sfaturi legate de cu totul și cu totul alt subiect. Sfatul primit mai degrabă s-a adăugat la problema ce-l frământa. Totuși, în același timp l-a ajutat să-și rezolve o altă chestiune legată de scrierea cărții.

DAR DACĂ FLUXUL DE IMAGINI SPUNE NU?

Uneori *fluxul* de imagini va refuza să vă răspundă la întrebare. Un astfel de refuz poate lua forma unui personaj care să dea din cap, sau chiar forma unei imagini terifiante de coșmar care pare să vă avertizeze.

Unii dintre colegii mei sunt de părere că ar trebui întotdeauna să respectăm astfel de refuzuri, abandonând pe loc problema respectivă. Experiența mi-a arătat însă că refuzurile nu vin din subconștient și că sunt mai degrabă manifestări ale temerilor noastre conștiente sau chiar ale lenei.

Uneori, un refuz protejează o credință dragă nouă, însă una discutabilă. Orice terapeut profesionist competent vă va spune că cel mai bine este să mergeți mai departe și să vă testați credințele, decât să le cocoloșiți și să le protejați împotriva unei posibile demistificări. Orice credință demnă de a-și păstra locul ar trebui să știe să se apere singură pe piața liberă a ideilor.

Când vă confrunțați cu un refuz, puneți următoarele întrebări *fluxului* de imagini:

- „Cine sau ce spune nu?”
- „Ce pot să fac acum, ca să fiu gata să primesc informația pe care o caut, fără să-mi fac rău, mie sau altora?”
- „Dacă răspunsul negativ a fost cauzat de forma întrebării mele, ce formă ar trebui să folosesc pentru a primi răspuns?”
- „Ce ar trebui să întreb în schimb, în acest context?”

Când răspunsul corect este „nu”

Există situații când un „nu” pare a fi emanat de emisfera dreaptă a creierului, pentru că este posibil ca răspunsul pe care-l căutăm noi să ne rănească și pe noi și pe alții.

Unele experiențe mi-au sugerat că propriul meu *flux de imagini*, cel puțin, refuză să răspundă la întrebările legate de cum să fac o armă mai bună sau cum să dobor un dușman. Și subconștientul meu pare ezitant în a da sfaturi care ar putea ajuta o persoană să câștige bazându-se pe suferința altuia, cum se întâmplă în loterie, la pariurile cu cai sau chiar și pe piața bursieră. Prieteni, colegi și cunoștințe de-ale mele au avut experiențe similare, sugerându-mi astfel că abilitățile noastre mai subtile sunt sensibile nu numai la nevoile noastre personale, dar și la acelea ale umanității în general. Numai în cazul în care nu găsiți o modalitate de a reformula aceste întrebări astfel încât să respecti nevoile celorlalți, vă recomand să folosiți metoda care urmează.

ÎNTREBĂRI EDIFICATOARE

Să presupunem că tocmai ați încercat să treceți de *pragul unui flux de imagini* foarte dificil. Poate că ați trecut de el de trei ori, dar de fiecare dată ați obținut imagini noi, care nu vă apropiiau de țelul vostru.

Este timpul să folosiți *întrebările edificatoare*. Iată cum se face:

1. Identificați un *prag* nou, așa cum am descris în capitolul 5.
2. Proiectați un sentiment călduros de mulțumire înspre creierul drept, pentru câte v-a arătat până în momentul respectiv. Apoi cereți-i ajutorul în clarificarea și înțelegerea a tot ce v-a arătat.
3. Întindeți mâna și atingeți noul *prag*.
4. În timp ce îl atingeți, spuneți încet, dar cu voce „tare“ în mintea voastră, „Arată-mi *același* răspuns – cel mai bun – la *aceeași* întrebare, dar arată-mi-l într-un mod total *diferit*.“
5. Măriți contactul cu *pragul*, făcându-i o descriere bogată, în termeni multi-senzoriali.
6. Dezveliți *spațiul de răspuns* foarte brusc, indiferent de metoda pe care o alegeți.
7. Pășiți în *spațiul* respectiv și descrieți tot ce vedeți cu detalii cât mai amănunțite și mai colorate.
8. Folosiți *deducția inductivă*. În timp ce vă uitați împrejurul *spațiului de răspuns*, întrebați-vă, „Ce a rămas la fel când totul este atât de diferit?“ Indiferent cât ar arăta spațiul de diferit față de cel anterior, va exista întotdeauna un element comun. Răspunsul vostru se află ascuns în acest element care nu s-a schimbat.

CHESTIONAREA CARACTERISTICII

De fapt, puteți pune întrebări specifice oricărui obiect sau oricărei persoane ce vă apare în *fluxul de imagini*. Să presupunem că tocmai

ați folosit deducția inductivă pentru a localiza o caracteristică neschimbată. Adresându-vă acestei caracteristici, în aceeași manieră folosită în cazul *pragului*, puneți una din următoarele întrebări:

- „De ce te afli în scena asta?”
- „Care este semnificația simbolizată de tine în această situație particulară, legat de aceste obiecte (copaci, tufișuri, oameni sau orice alt obiect care apare)?”
- „De ce ești verde (sau orice culoare are)?”
- „Care este rolul tău în această scenă?”
- „Ce trebuie să-mi arăți tu?”

În cele mai multe cazuri, caracteristica va răspunde împărțind scena în mai multe seturi de imagini noi. Agățați-vă de orice imagine vedeți după ce puneți întrebarea, și începeți s-o descrieți. Uneori, s-ar putea ca ea să vă răspundă și în cuvinte.

CĂUTAREA RĂSPUNSURILOR ÎN CUVINTE

Unii oameni au senzația că un răspuns verbal va fi mai clar și mai puțin ambiguu decât unul vizual, dar rareori se întâmplă așa. Ca și în cazul răspunsurilor vizuale, cele mai bune și cele mai surprinzătoare răspunsuri verbale tind să fie acelea care sunt așteptate mai puțin. Astfel de răspunsuri pot părea, la prima vedere, și cele mai enigmatice. Nu este cu nimic mai ușor să interpretezi cuvintele „cutie finisată” decât imaginea unei cutii finisate.

Totuși, unii oameni se simt mai în apele lor când au de-a face cu cuvintele. Nu este nimic rău dacă cereți unei caracteristici să vă răspundă în cuvinte. Aceasta poate să se conformeze sau nu. Amintiți-vă că răspunsurile verbale tind să vă îndrepte percepția către creierul stâng și în același timp să vă îndepărteze de cel drept, care ghidează în principiu *fluxul* vostru *de imagini*. Această linie despărțitoare are tendința să rupă sau să slăbească vraja gândirii creierului drept.

Anumiți conducători, ghizi sau guru pe care i-am întâlnit, nu prea făceau distincție între cuvinte și imagini atunci când își conduceau clienții sau discipolii către „o conștiință mai înaltă” prin intermediul unei imagistici ghidate. Cel care practică așa ceva își poate imagina că i se prezintă *Cartea tuturor cunoștințelor* sau ceva de genul acesta.

„Ei bine, atunci,” spune specialistul, „ce spune această carte?”
(Tăcere)

„Ei bine, atunci,” continuă specialistul, „deschide-o la o pagină. Ce spune pagina?”

(Tăcere)

„Ei bine, care este primul *cuvânt*? Poți să-mi spui care este prima *literă*?“

Și așa mai departe. O astfel de pregătire, după părerea mea, poate avea succes doar în a bloca practicantul ghinionist de a beneficia de fluxul rodnic al imagisticii din creierul drept. Orice rezultate obținute în acest moment vor fi lipsite de validitate, și mulți dintre discipoli vor fi tentați să inventeze, doar ca să-și facă gurul fericit.

Transformați cuvintele în imagini

Limbajul emisferei drepte este limbajul imaginii, al simbolului și al metaforei. În general, chiar dacă tendința voastră este să primiți mesaje verbale, ar trebui să încercați, după ce v-ați raportat la cuvinte, să aranjați și să descrieți imaginile sau scenele care ar merge cu aceste cuvinte.

De exemplu, dacă cuvântul *libertate* apare brusc de undeva, mergeți mai departe și raportați-l, dar apoi descrieți, să zicem, o scenă cu un vultur plutind deasupra unei stânci, într-un amurg cu cerul acoperit de mii de nori lăptoși – sau orice altă imagine vă evocă libertatea.

Învățați când să folosiți cuvintele

Trebuie să menționez că unii oameni primesc informații foarte bune prin intermediul răspunsurilor verbale. Asta este foarte bine. Dacă însă continuați să primiți numai răspunsuri în cuvinte, faceți niște teste personale. Alternați răspunsurile verbale cu cele vizuale și vedeți care dintre ele au o îngenuitate și o profunzime mai mare. Alegeți tipul care dă rezultatele cele mai bune. Faceți această verificare în fiecare lună, ca să vedeți dacă metoda aleasă dă aceleași rezultate.

Folosiți imaginile mai întâi, și mai târziu cuvintele

Nu există nici un motiv pentru care să nu folosiți atât cuvinte, cât și imagini în același *flux de imagini*. Regula generală este ca mai întâi să folosiți imaginile, și după aceea cuvintele. În timpul exersării unei tehnici a Pragului din timpul unui *flux de imagini*, așteptați mai întâi ca răspunsul să vă vină sub forma unei imagini. Numai după ce imaginea respectivă s-a cristalizat pe deplin, ar trebui să porniți în căutarea unui răspuns în cuvinte.

O dată ce s-a format o imagine, va fi mai greu pentru așteptările conștiente să contamineze cuvintele care vor urma. Cuvintele sunt mult mai folositoare în clarificarea unei idei provenite de la o imagine.

Atenție la scris

Visătorii lucizi raportează experiențe stranii atunci când încearcă să citească sau să scrie în timp ce visează. Fizicianul german Harald

von Moers-Messmer, care experimenta visarea lucidă încă din anii '30, povestea că scrisorile din visele sale se transformau în hieroglife, ori de câte ori încerca să se concentreze asupra lor. Dr. Stephen LaBerge, cel mai modern susținător al visării lucide, crede că rândurile scrise își schimbă forma de fiecare dată când te uiți la ele. Visătorii obișnuiți nu întâmpină această dificultate atât de des. Pare ciudat pentru visarea lucidă, în care cuvintele se ridică din voința conștientă a visătorului.

Eu cred că visătorii lucizi, cum sunt cei care practică *fluxul de imagini*, sunt pur și simplu prea vrăjiți de gândirea emisferei drepte pentru a mai da un sens cuvântului scris. Cele două funcții par a avea un efect exclusiv reciproc: Când unul se conectează, celălalt se deconectează. Din această cauză, răspunsurile verbale ar trebui percepute sub forma discursului, și nu a scrisului. Personal, cred că cuvântul rostit încurajează un echilibru între funcțiile laterale ale creierului.

TEHNICA ANALISTULUI GLUMEȚ

„Mult adevăr găsim în glume,” spune o zicală veche. Umorul este situat în cortexul cerebral drept, care adăpostește cele mai înalte și mai sensibile caracteristici de la care poate porni un *flux de imagini*. Uneori, umorul furnizează o conexiune suplimentară de care avem nevoie pentru a lega și a da sens unui anumit *flux de imagini*. O atitudine jucăușă ne ajută să ne relaxăm și să uităm ceea ce este „corect”. Ne deschide o perspectivă mai largă.

Când *fluxul* vostru de *imagini* spontan se termină fără a ajunge la vreo concluzie aparentă, un lucru care v-ar putea ajuta să captați sensul lui este tehnica Analistului Glumeț. Aceasta se aplică după cum urmează:

1. Imaginați-vă că sunteți Sigmund Freud, Carl Jung, Milton Erickson, sau alt cunoscător profund al simbolisticii umane. Pretindeți că *fluxul de imagini* pe care tocmai l-ați raportat este un vis pe care l-a avut unul dintre clienții dumneavoastră.
2. Speculați nestingheriți asupra oricărui înțeles posibil ce i se poate da visului, fie pe hârtie, fie la casetofon.
3. În timp ce vorbiți, încercați să preluați mimica și maniera unui analist faimos pe care-l personalizați, în modul cel mai comic posibil.
4. Presupuneți că fiecare aspect al visului este încărcat de înțelesuri și metafore, chiar într-o măsură exagerată.
5. Distrăți-vă. Amintiți-vă că este cu mult mai important în acest exercițiu să te distrezi decât să încerci să fii corect.
6. Vorbiți cât de repede puteți pentru a vă putea scurt-circuita Editorul intern.
7. Mențineți fluxul timp de câteva minute.

8. Ascultați din nou caseta sau treceți peste notițele scrise în calitate de *analist glumeț*. Dacă reușiți să vă relaxați și să intrați în pielea personajului, monologul vostru va conține fără îndoială unele viziuni cheie pentru interpretarea *fluxului de imagini*.

REFLEXUL DE CLARIFICARE

Pe măsură ce deveniți mai fluent în limbaj, experiența voastră de practicant al *fluxului de imagini* se va dezvolta și mai mult în direcția unui dialog activ între conștient și subconștient. Veți recurge automat la *tehnica pragului*, la *chestionarea caracteristicilor* și la *clarificarea chestionării* ca răspuns la orice dezvoltare curioasă din timpul *fluxului* vostru *de imagini*, și le veți executa rapid, imediat, fără să vă chinuiți prea mult.

Pentru a vă dezvolta *reflexul clarificării*, obișnuiți-vă să puneți următoarele întrebări ori de câte ori *fluxul* devine prea confuz sau obscur:

- „Arată-mi te rog, într-o imagine nouă, tot ce nu am înțeles pe deplin din cealaltă imagine.“
- „Ce întrebare ar trebui să mai pun acum?“

FIȚI UN ADEVĂRAT GIDEON

O bine-cunoscută poveste din Biblie ne relatează cum că, odată, un înger al Domnului l-a vizitat pe un bărbat pe nume Gideon, îndemnându-l să-și ridice sabia pentru a salva Israelul de ceata de midianiți. Lui Gideon nu prea i-a venit să creadă că Dumnezeu l-a ales pe el pentru o asemenea misiune. În loc să îndeplinească orbește aceste instrucțiuni, Gideon l-a pus la încercare pe mesagerul Domnului, provocându-l în mod respectuos de două ori să-și dovedească identitatea cu o minune.

În loc să-l pedepsească pentru imprudența lui, Dumnezeu l-a recompensat cu minuni evidente precum o ninsoare abundentă urmată de o victorie miraculoasă. Gideon a învins armata midianită cu doar 300 de soldați, a menținut pacea timp de patruzeci de ani, iar restul lumii l-a numit „marele războinic“. Toma necredinciosul, care mai târziu, într-unul din capitolele Noului Testament, a cerut dovada învierii lui Isus, a fost recompensat de Biserică prin transformarea sa într-un sfânt.

Biblia este deseori interpretată greșit drept o chemare către supunere oarbă. De fapt, eu cred că poveștile lui Gideon și ale lui Toma încurajează în mod clar încrederea în testarea și chestionarea

a ceea ce se numește Cuvântul Domnului. Dacă procedăm astfel, nu numai că vom proba ideea de Dumnezeu, dar și acuratețea propriilor noastre percepții.

În același spirit, vă recomand să puneți la încercare orice mesaj transmis de Fluxul vostru de Imagini. Nu mă pot gândi la nimic mai periculos sau mai înspăimântător decât presupunerea că Fluxurile de Imagini sunt infailibile. Subconștientul rămâne o forță misterioasă și indescifrabilă. Suntem departe de a înțelege chiar și cea mai mică parte din modul lui de funcționare. În cel mai bun caz, mesajele primite din partea *fluxului de imagini* ar trebui considerate un fel de hrană pentru gândire, un rezervor de idei pe care te poți baza la fel de mult pe cât te poți baza pe capacitatea ta de a le testa în acțiune.

Regula mea de aur este: cu cât mesajul pare mai clar, cu atât mai rapid ai nevoie „să fii un Gideon.“ Un mod de a realiza acest lucru este să-ți întrebi *fluxul de imagini*, „Cum pot să fiu sigur că ceea ce îmi spui tu este așa cum e?“ sau „Cum pot să știu dacă ce-mi spui tu este adevărat?“

În cele din urmă, totuși, va trebui să vă testați mesajele *fluxului de imagini* exact ca și când ați testa orice alt gând sau intuiție ce vă trece prin cap – prin rațiune și acțiune. Fiți un sceptic activ. Bazați-vă pe intuiție. Nu acceptați un curs al acțiunii care pare greșit sau dubios doar pentru că *fluxul de imagini* „v-a spus așa“. Folosiți-vă judecata.

O ÎNTREPRINDERE NOBILĂ

Din vremuri imemorale, capacitatea de a interpreta visele și viziunile a fost apreciată de regi și împărați. Fluența limbajului provenit din emisfera dreaptă rămâne și astăzi un dar rar și prețios, oferindu-i celui care o deține o putere extraordinară. Totuși terapia expusă în acest capitol vă poate duce repede și natural către un grad mai ridicat de astfel de fluentă. Recomand fiecărui cititor să persiste în aceste exerciții. Interpretarea se poate dovedi a fi un talent mult mai dificil decât multe altele prezentate în carte, dar totuși nici o altă disciplină nu-ți oferă satisfacții mai mari decât ea. Avantajul incomparabil al descoperirii unui decodor de probleme, genial, portabil, gata-făcut, instalat convenabil între urechi, merită cu siguranță eforturile și atenția dumneavoastră.

CAPITOLUL 7

PUTEREA ÎNTREBĂRILOR

Einstein a afirmat la un moment dat că, dacă ar fi pe punctul să fie omorât și ar avea la dispoziție doar o oră ca să se salveze, ar dedica 55 de minute din ora respectivă căutării *întrebării corecte*. O dată ce ar fi descoperit întrebarea, spunea Einstein, găsirea unui răspuns i-ar fi luat în jur de 5 minute.

Până acum, am studiat doar metode de a *răspunde* la întrebări – mai puțin de 9 procente din muncă, după Einstein. Dar celelalte 91 de procente? Cum putem folosi *fluxul de imagini* pentru a primi răspunsul corect?

O metodă, pe care am recomandat-o în capitolul trecut, este pur și simplu să-ți întrebi Fluxul, „Care este cea mai bună întrebare pe care urmează să o pun?“. Acesta vă va răspunde rapid. Dar până când nu deveniți fluent în limbajul emisferei drepte, s-ar putea să trebuiască să încercați de mai multe ori înainte ca întrebarea să ia o formă clară.

Există o cale mai simplă, pe care suntem pe punctul să v-o împărtășim, o cale care s-a dovedit a fi rapidă, ușoară și foarte eficientă. Trece peste toate așteptările conștiente, răspunzând mai degrabă la întrebările cele mai presante sau urgente, decât la cele pe care le *considerați* dumneavoastră a fi mai presante. Răspunsurile pe care le primiți prin această metodă vor fi cele mai pure și mai spontane dintre toate. Emisfera stângă va descoperi că, fizic, este aproape imposibil să intervină cu noțiunile sale despre cum *ar trebui* să arate răspunsul.

Pentru a putea folosi această tehnică incredibilă, totuși, va trebui să acceptați un salt conceptual cumva mai larg decât cele dinainte.

RĂSPUNSURILE ASCUNSE

Metoda la care fac referire este folosirea *întrebărilor ascunse*. Notați șase întrebări pe bucăți diferite de hârtie, amestecați-le, iar apoi alegeți una la întâmplare. *Fără să vă uitați la hârtie*, consultați-vă *fluxul de imagini*. Conștient, este imposibil să știți ce întrebare ați selectat, dar *fluxul* va ști. În cele mai multe cazuri, răspunsul pe care-l veți obține se va potrivi uimitor întrebării alese.

Din câte știu eu, folosirea *întrebărilor ascunse* este calea cea mai bună prin care poți trece de *editor*. Dacă emisfera stângă nici măcar nu știe la ce întrebare să răspundă, nu este posibil să anticipeze sau să plănuiască un răspuns conștient. Cum funcționează însă acest proces? Cum poate *citi fluxul* vostru de *imagini* o întrebare pe care nici măcar conștientul nu o știe?

Incidentul cu fluturile

La seminariile mele, mă străduiesc întotdeauna să creez o atmosferă deschisă și stimulativă. Uneori participanții se aruncă spontan în discuții care n-au nici o legătură cu subiectul *fluxului de imagini*.

Astfel s-a întâmplat la un seminar pe care l-am condus în Ravenna, Ohio, în 1981. Nu știu cum, dar ne-am trezit cu toții discutând despre eterna chestiune a vieții de după moarte. Ateii convinși din grup au insistat asupra faptului că totul se termină o dată cu moartea fizică. Alții au adus argumente în favoarea vieții eterne, bazându-și afirmațiile cu citate din scrierile tradiționale legate de credința religioasă și spirituală. Pe măsură ce dezbaterea se înfierbânta, am sugerat cu mult tact că trebuie să ne oprim și să învățăm câteva tehnici noi. Curând, spre ușurarea mea, grupul se afundase într-unul din exercițiile cu *întrebări ascunse*.

Fără să spun cuiva ce urmăream de fapt, am strecurat o întrebare capcană: „Oare conștiința noastră mai există și după momentul morții fizice?” Cu câteva clipe în urmă participanții la dezbateră se aflau într-un adevărat conflict declanșat de această întrebare. Dar când aceeași problemă a apărut în timpul *întrebărilor ascunse*, un extraordinar consens a luat naștere. Amintiți-vă că nimeni nu a știut de întrebarea camuflată, până când exercițiul nu a luat sfârșit. În orice caz, în timpul *fluxului de imagini*, fiecare dintre cei 34 de participanți primise cumva același răspuns. Acest răspuns a venit sub forma unei viziuni în care un milion de fluturi, din mijlocul unei poieni, zboară înspre soare!

SCEPTICISMUL ACTIV

Cititorii vor reacționa la această poveste în moduri diferite, în funcție de credința fiecăruia. Unii vor declara imediat că este o păcăleală, alții o minciună, sau doar o simplă coincidență. Alții vor presupune imediat că cine știe ce forță telepatică sau psihică a acționat asupra grupului. Ambele prezumții, după părerea mea, sunt exagerate. *Scepticismul activ* este cel mai bun răspuns în cazul unui fenomen necunoscut.

Când Wilhelm Roentgen a anunțat în 1895 că descoperise o nouă formă de energie misterioasă, care poate să treacă prin corpul uman și să-i fotografieze oasele, e de înțeles că unii oameni de știință au fost sceptici. Dar Lordul William Thomson Kelvin, Președintele Societății Regale Engleze, a fost mai mult decât precaut. El a declarat perfect convins că „Razele X se vor dovedi a fi o mare păcăleală.”

În aceeași perioadă de timp, un membru al Academiei Franceze de Științe a conceput următorul raport către colegii săi: „Domnilor, am examinat personal fonograful domnului Edison (Thomas) și am descoperit că nu este altceva decât o utilizare isteată a abilităților ventriloce.”

Kelvin și colegul lui francez au fost *sceptici absoluți*. Ei au acționat ca și când orice altceva ce exista dincolo de viziunea lor curentă era, prin definiție, imposibil. În ciuda pretențiilor de obiectivitate, scepticismul absolut se opune avansului științific. Orice geniu din istorie a trebuit să se bată cu hoarde de sceptici absoluți, care rânjeau ori de câte ori venea vorba despre o descoperire. În schimb, *scepticul activ* caută într-un mod agresiv dovada unui fenomen inexplicabil, în timp ce își menține și un spirit liber. Aceasta este atitudinea unui adevărat om de știință. Eu îi încurajez pe toți cititorii mei să fie sceptici activi pe măsură ce citesc acest capitol.

TELEPATIA?

Acum câțiva ani, un grup de parapsihologi a crezut că a dat peste o dovadă evidentă a telepatiei. Ei testaseră capacitatea unor subiecți de a „ghici” ce carte ține ascunsă unul dintre cercetătorii din echipă. Unii dintre ei au oferit niște răspunsuri atât de pline de acuratețe, încât statistic era aproape imposibil. Acei subiecți probabil că foloseau telepatia, au tras concluzia parapsihologii.

Din fericire, au existat și câțiva sceptici activi printre cei care au verificat încă o dată toate datele. În cele din urmă s-a dovedit că subiecții „telepatici” nu citeau deloc în mintea cercetătorului.

Ei citeau limbajul trupului. Cumva, găsiseră o modalitate de a spune care carte fusese selectată din modul în care cercetătorul se uita la ea.

Mintea sensibilă

Susținătorii telepatiei au fost profund dezamăgiți de aceste rezultate. Totuși, experimentul a relevat gradul de percepțivitate în cazul subiecților testați, care nu a fost cu nimic mai prejos decât capacitatea de a citi gândurile.

De mii de ani, marinarii polinezieni au știut cum să navigheze, bazându-se doar pe intuiție. Să presupunem că iei un navigator de pirogă, pregătit în stil tradițional, și îl legi la ochi, plasându-l în apă la mii de mile depărtare de casă. Ghidându-se doar după senzațiile pe care i le dau curenții oceanului, el va fi în stare să determine poziția în care se află, cu mare acuratețe.

Un astfel de discernământ nu are nimic de-a face cu paranormalul, și totuși nu este cu nimic mai prejos decât clarviziunea sau telepatia. La fel ca și subiecții testați în experimentul menționat anterior, marinarii polinezieni au reușit să controleze percepții atât de subtile, încât cei mai mulți dintre noi nici nu-și imaginează că avem așa ceva. *Incidentul cu fluturii* de la seminarul meu din 1981 poate fi rezultatul unei astfel de vigilențe mărite. Poate că acei 34 de participanți au dat în mod inconștient peste indicații bine ascunse și modele de comportament ce existau în camera respectivă. Probabil că cercetările viitoare ne vor spune mai mult.

Un lucru este sigur însă. Indiferent care este cauza acestor percepții subtile, ele sunt extraordinar de puternice. Dacă învățăm cum să le direcționăm către probleme specifice, am făcut deja un pas mare pe calea transformării într-un geniu veritabil.

TOATE DINTR-O DATĂ

La fel ca și multe alte genii, Wolfgang Amadeus Mozart susținea că el își scrie întreaga operă muzicală în minte, perfecționând astfel fiecare notă, înainte de a o pune pe hârtie. Mozart avea să-și uimească toți contemporanii cu performanțe de genul „scrierii” unei compoziții între două jocuri de societate, sau transpunerea pe hârtie, doar cu câteva ore înaintea începerii spectacolului, a uverturii operei *Don Giovanni*. În astfel de ocazii, explica Mozart, el nu scria muzica deloc, ci pur și simplu transcria după dictare piesa deja finisată în minte.

Într-o scrisoare din 1789, Mozart a explicat că, înainte de a trece ceva pe hârtie, mai întâi studia întreaga bucată muzicală în minte, „așa cum ai studia un tablou impresionant, sau o statuie frumoasă“. Mozart nu-și revizua creațiile ca și când le-ar fi cântat o orchestră, măsură cu măsură. În schimb el învăluia totul „dintr-o privire“. „Eu nu aud în imaginație părțile în mod succesiv“, scria el, „ci le aud, așa cum sunt, toate dintr-o dată. Nici nu pot să-ți spun cât de minunat este!“.

Gândul ingenios

Metoda creativă a lui Mozart transcende în mod clar obișnuitul. Cum poate cineva să „studieze“ o simfonie întreagă „dintr-o privire“? Cum poate cineva s-o audă „toată la un loc“ în loc s-o audă „succesiv“? Aceasta este o ghicitoare la fel de încuietore ca și geometria în spațiu. Totuși modul lui bizar de gândire era la fel de natural pentru Mozart precum erau clapele de pian pentru degetele lui.

Gândirea cu adevărat ingenioasă apare într-o zonă total deosebită a conștientului nostru. Marile genii se abat în mod constant de la regulile percepției obișnuite, pe care cei mai mulți dintre noi le consideră indestructibile, jucându-se de-a devastarea cu noțiuni precum spațiul, timpul și forma.

IDEILE PURE

În marea lui creație, *Republica*, scrisă în secolul 5 î.e.n., filozoful grec Platon a emis ideea că există două lumi în realitate: cea materială pe care o percepem prin simțurile noastre, și lumea *ideilor* pure. Numai în conglomeratul ideilor putem vedea lucrurile în forma lor adevărată, spunea Platon. Muzica, poezia, pictura și matematica nu sunt altceva decât simple încercări de a capta frumusețea transcendentului și ordinea sferei ideale.

Peștera lui Platon

Platon a asemuit lumea noastră obișnuită cu o grotă dezolantă în care oamenii erau legați cu lanțuri de gât, incapabili să-și întoarcă privirea, și nu vedeau altceva decât zidul din fața lor. Pe peretele respectiv era aranjat un joc cu lumini și umbre aparținând altor oameni aflați și mai adânc în peșteră, care se mișcau de colo-colo în lumina focului. În ignoranța lor, prizonierii înlanțuiți credeau că aceste umbre sunt singurele lucruri „reale“ din lume. Totuși, dacă ar fi reușit să-și întoarcă puțin capetele, ar fi văzut focul și

oamenii care formau umbrele. Iar dacă și-ar fi putut arunca lanțurile, prizonierii ar fi ieșit chiar afară și s-ar fi bucurat de lumea luminată de soare.

Totți suntem înlănțuiți într-o astfel de peșteră, spunea Platon, și vedem numai umbrele de pe perete, care par să comprime întreaga lume în ele. Totuși „...sufletul fiecărui om posedă puterea de a învăța adevărul,“ scria Platon, „și mijlocul prin care să o folosească“. Măcar dacă ne-am descătușa percepțiile, spunea Platon, am putea în sfârșit „să contemplăm realitatea și supremă splendoare pe care noi am numit-o Binele.“

Extazul

În timpul Renașterii și al Iluminismului, filozofii s-au întors la peștera lui Platon. Neo-platonicienii Renașterii credeau că marii artiști prind o rază din tărâmul ideal în timpul chinurilor creației. Jean Jacques Rousseau susținea că orice ființă umană ce va lua contact cu sfera ideală a lui Platon, va fi consumată de *extaz*. Poate că la acest extaz se referea Mozart când a declarat, „Nici nu-ți pot spune ce încântare simt!“

Apărarea lui Platon

Până mai deunăzi, astfel de speculații ca ale lui Platon și ale lui Rousseau se atribuiă sferei mistice. Nu exista nici o cale reală pentru a le dovedi. Dar lucrurile s-au schimbat în secolul al XX-lea. Dezvoltarea fizicii cuantice a dat naștere unor noi unelte puternice, care ne-ar putea oferi prima privire, măsurabilă științific, în afara peșterii. Poate numai așa vom ajunge să înțelegem și misterioasa putere de creație a unui geniu cum este Mozart.

O ACȚIUNE ÎNFRICOȘĂTOARE

În anii '20, fizicienii au descoperit că, la fel ca și fotonii și electronii, cuantele sub-atomice au o capacitate proteică de a-și divide forma într-o clipă. Într-o anumită măsură, ele acționează ca undele. Și mai confuz este însă faptul că, dacă măsoară viteza unei particule cuantice, nu-i poți măsura masa, iar dacă-i măsoară masa, nu-i poți stabili viteza. Această confuzie l-a determinat pe fizicianul danez Niels Bohr să spună că o cantă nu posedă cu adevărat masă și viteză, ci capătă aceste caracteristici temporar, ca răspuns la eforturile fizicianului de a le măsura. În forma ei naturală, spunea Bohr, cuanta există numai într-un vid în formă de caracteristici *potențiale*.

Albert Einstein n-a putut accepta această explicație. Ce-ar fi dacă o particulă compusă din doi protoni s-ar divide brusc, s-a întrebat Einstein, trimițându-și cei doi componenți în spațiu? Legea Conservării Momentului stipulează că, dacă știm momentul de vârf al unuia, putem calcula și momentul altuia. Conform teoriei lui Bohr însă, nici un proton nu are nici un moment de vârf până în momentul în care noi nu încercăm să-l măsurăm.

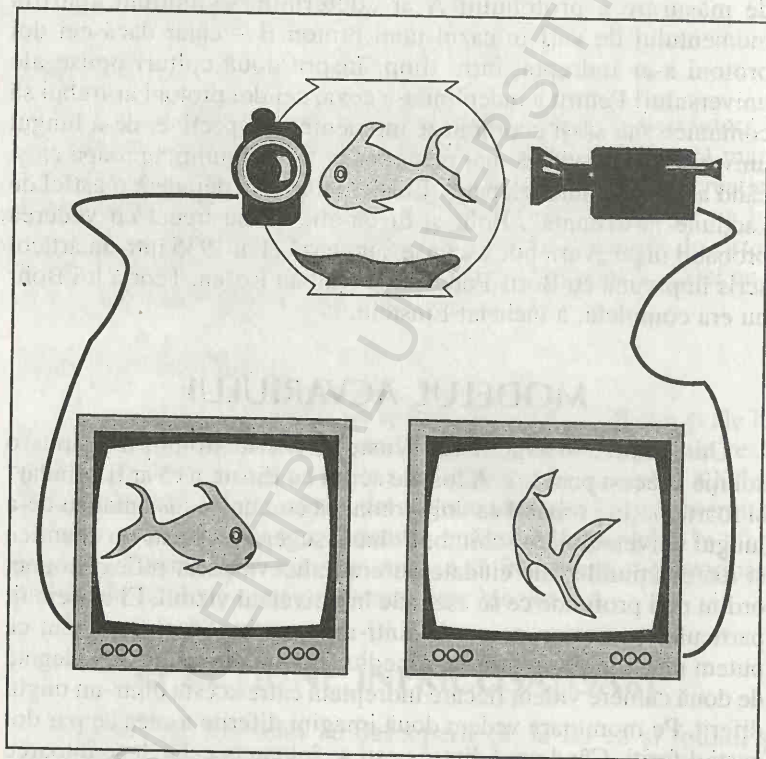
Teoria lui Bohr sugera că, dacă am măsura momentul de vârf al unui proton (să zicem, protonul A), atunci propria noastră acțiune de măsurare a protonului A ar „determina” simultan apariția momentului de vârf în cazul unui proton B – chiar dacă cei doi protoni s-ar îndrepta, între timp, înspre două colțuri opuse ale universului! Pentru a îndeplini așa ceva, cei doi protoni ar trebui să comunice sau să-și coordoneze momentele respective de-a lungul universului la o viteză mai mare decât cea a luminii, aproape ca și când ar fi conectate telepatic. Einstein a luat în derâdere o astfel de „acțiune la distanță”. Bohr și discipolii săi au trecut cu vederea probabil niște „variabile ascunse”, notează el în 1935 într-un articol scris împreună cu Boris Podolski și Nathan Rosen. Teoria lui Bohr nu era completă, a încheiat Einstein.

MODELUL ACVARIULUI

Unul dintre discipolii lui Einstein, David Bohm, a propus o soluție la acest paradox. A fost de acord cu Einstein că ar fi „ciudat” și foarte puțin probabil ca doi protoni să comunice instantaneu de-a lungul universului. În schimb, Bohm a sugerat că particula cuantică și toate acțiunile sale ciudate nu erau altceva decât reflexiile unei ordini mai profunde ce se ascunde în universul vizibil. El a asemuit particulele cuantice cu peștii dintr-un acvariu. Să presupunem că putem privi un pește prin intermediul a două monitoare TV, legate de două camere video, fiecare îndreptată către acesta dintr-un unghi diferit. Pe monitoare vedem două imagini diferite a ceea ce par doi pești diferiți. Când unul dintre pești se întoarce, celălalt se întoarce simultan, ca și când ar fi conectați într-un mod misterios. Numai uitându-ne direct la acvariu aflăm că cele două imagini aparțin de fapt aceluiași pește, văzut din unghiuri diferite. (vezi Fig.7.1).

Acvariul lui Bohm, ca și peștera lui Platon, reprezenta o metaforă pentru limitările percepției umane. În viața obișnuită, vedem numai imaginile uimitoare de pe monitoarele video. Dar să presupunem că ne-am putea uita direct la „acvariu”. Să presupunem că ne-am putea dezlanțui și am ieși din peștera lui Platon. Eliberați de cele cinci simțuri insuficiente ale noastre, oare ce am vedea într-adevăr acolo?

Figura 7.1 Fizicianul David Bohm a asemuit lumea de dincolo de simțurile noastre cu un acvariu ascuns vederii. Dacă am privi un pește prin intermediul a două camere video diferite, am avea senzația că sunt doi pești care se sincronizează misterios, la fel cum interacționează particulele cuantice de-a lungul unor distanțe uriașe de timp și spațiu. Einstein a numit acest comportament al cuantei, „o acțiune ciudată la distanță”. Bohm a sugerat că astfel de interacțiuni „ciudate pot implica de fapt o singură cuantă, care – ca și peștele din acvariu – pare a fi alcătuită din două particule separate, așezate în două părți diferite numai din cauza incapacității noastre de a remarca „ordinea implicită” (denumirea lui Bohm pentru lumea invizibilă).



COMANDA IMPLICITĂ

Cum ar arăta jocul vostru pe calculatorul favorit dacă n-ați avea un PC care să transforme software-ul în imagini? Cum ar suna un telefon dacă n-ați avea un receptor? Cuvintele și imaginile s-ar dizolva în unde de energie invizibilă. Într-adevăr, noi nu le-am putea percepe deloc dacă n-am avea cele cinci simțuri obișnuite. La fel ca și impulsurile electromagnetice din telecomunicațiile moderne,

lumea noastră materială se anexează unei forme coerente numai când face contact cu un receptor potrivit, cum sunt cele cinci simțuri ale noastre.

Ori cel puțin asta credea David Bohm. El a emis ipoteza unei ordini implicite a universului, în care tot ce vedem este codat în modele de energie pură. Numai particularitățile percepției umane pot traduce această masă de energie contorsionată în forme explicite familiare universului nostru tridimensional.

Principiul holografic

Dacă arunci o piatră într-o băltoacă, aceasta va provoca niște valuri ce se vor întinde în cercuri concentrice. Dacă arunci trei pietre, valurile circulare provocate se vor încrucișa, alcătuind *un model de interferență* pe apă.

Acum imaginați-vă că puteți îngheța băltoaca instantaneu, capturând modelele de interferență într-o clipită. Dacă spargeți o parte a apei înghețate, modelele codificate din bucata respectivă de gheață vă vor oferi toate informațiile de care aveți nevoie pentru a calcula exact unde au căzut cele trei pietricele. (vezi Figura 7.2)

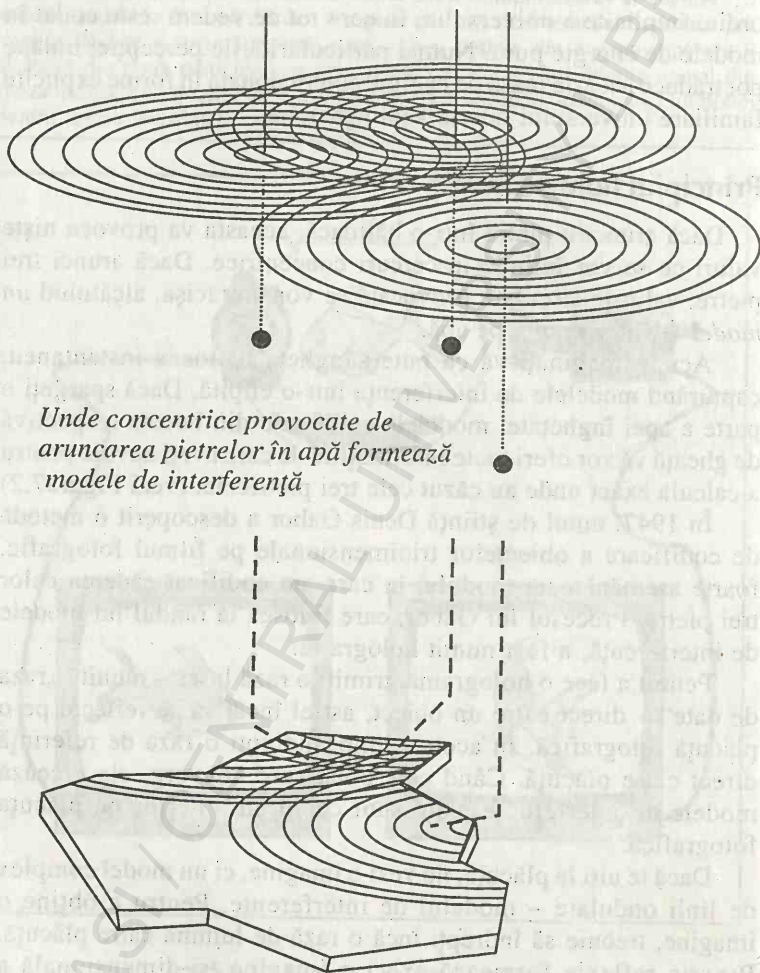
În 1947, omul de știință Denis Gabor a descoperit o metodă de codificare a obiectelor tridimensionale pe filmul fotografic, foarte asemănătoare modului în care am codificat căderea celor trei pietre. Procesul lui Gabor, care folosea la rândul lui modele de interferență, a fost numit *holografie*.

Pentru a face o hologramă, trimiți o rază laser – numită „*raza de date*” – direct către un obiect, astfel încât să se reflecte pe o plăcuță fotografică. În același timp, îndrepti o rază de referință direct către plăcuță. Când cele două raze converg, ele creează modele de interferențe, care sunt capturate ulterior pe plăcuța fotografică.

Dacă te uiți la plăcuță, nu vezi o imagine, ci un model complex de linii ondulate – modelul de interferențe. Pentru a obține o imagine, trebuie să îndrepti încă o rază de lumină către plăcuță. Propria reflexie formează exact o imagine tri-dimensională a obiectului, plutind în spațiu la aproximativ aceeași distanță de plăcuță la care se afla obiectul original când a fost făcută holograma.

La fel ca și bucata de gheață, orice bucătică de plăcuță fotografică spartă conține toate informațiile necesare pentru a permite razei de laser să reconstruiască întreaga hologramă tridimensională. Dacă spargeți plăcuța în zece bucăți, veți avea zece holograme separate.

Figura 7.2 Cea mai mică bucată de hologramă conține suficientă informație – sub forma „modelelor de interferențe” – pentru a proiecta întreaga imagine. Un efect similar poate fi obținut prin înghețarea valurilor concentrice de la suprafața unui lac.



Unde concentrice provocate de aruncarea pietrelor în apă formează modele de interferență

Înghețați undele și spargeți o bucată. Modelele existente pe acea bucată vă vor da posibilitatea de a calcula unde a căzut fiecare piatră în apă.

Non-locăția

Bohm sugera că lumea familiară din jurul nostru este asemănătoare cu o proiecție holografică, reflectată de pe o plăcuță fotografică. La fel cum holograma doar *pare* că se plasează în spațiu într-o anumită zonă, tot așa și obiectele din universul nostru par a ocupa anumite poziții specifice în spațiu. Pentru că totalitatea spațiului este complet înghețată sau codată într-o ordine implicită, fiecare locație din univers este echivalentă oricărei alte locații. Ideea că spațiul se separă în inci, mile, ani-lumină nu este altceva decât o iluzie, la fel de efemeră ca și umbrele din peștera lui Platon.

Așa cum vedem și din comportamentul ciudat al particulelor subatomice, distanțele cele mai de neatinse ale spațiului pot fi traversate instantaneu doar prin ajustări ușoare ale ordinii implicite – asemănătoare unei schimbări la fel de ușoare a peștelui din acvariu lui Bohm. Acesta este principiul non-locăției: distanța, indiferent cât pare de mare, nu contează cu adevărat.

Iluzia timpului

Timpul este o altă iluzie holografică, după Bohm. Simțurile noastre ne spun că timpul se mișcă în progresie liniară, dinspre trecut, în prezent și înspre viitor. Dar în ordinea implicită, orice a fost sau va fi vreodată este codat chiar acum într-o super-hologramă.

Bohm a spus că bucuria noastră la ascultarea unei muzici frumoase ne oferă o privire asupra naturii implicite a timpului. Deși ascultăm muzica în succesiune cronologică, notele urmând unele după altele, noi nu *apreciem* muzica într-o astfel de ordine liniară. În schimb, fiecare notă succesivă cauzează ceea ce Bohm numește „transformarea activă” a tuturor notelor anterioare. În același timp creează o anticipare puternică a tuturor notelor care vin ulterior. Noi apreciem bucata în totalitatea sa, cu început, mijloc și sfârșit, toate interacționând în minte.

Când Mozart își revizua piesele muzicale terminate „într-o singură clipă”, probabil că percepțiile sale erau cu mult mai complexe decât ale unui om obișnuit. Viziunea lui Bohm sugerează că cel puțin o parte din geniul lui Mozart s-a născut din capacitatea sa de a înțelege muzica la un nivel implicit, mult mai profund, al realității.

CHESTIUNEA PSI

Modelul holografic al universului lui Bohm sugerează un cadru plauzibil prin intermediul căruia am putea înțelege astfel de facultăți umane precum clarviziunea și telepatia – numite de parapsihologi

fenomene psi. Dacă spațiul și timpul sunt într-adevăr conectate la nivel implicit, asta înseamnă că percepția umană poate transcende de multe ori barierele obișnuite ale spațiului și timpului. Cititorii interesați pot găsi o ilustrare exemplară a acestor idei în cărțile lui Michael Talbot *Universul Holografic* și *Dincolo de Cuantă*.

Astăzi, Cheștiunea Psi nu se mai găsește în întregime la periferia mediului academic. Noi dovezi au obligat știința modernă să o ia în serios. În 1969, Asociația Parapsihologilor a fost în sfârșit adoptată în Asociația Americană pentru Știința Avansată (AAAS), marcând acceptarea parapsihologiei ca știință legitimă. În 1982, Alain Aspect, Jean Dalibard și Gérard Roger de la Institutul de Optică Teoretică și Aplicată din Paris au reușit să producă în laborator o „acțiune ciudată la distanță” între doi fotoni, sprijinind astfel în mod empiric teoria că non-locăția este un fenomen real. Cinci ani mai târziu, în 1987, fizicianul Robert G. Jahn și psihologul Brenda J. Dunne de la Laboratoarele de Cercetare a Anomaliilor Tehnice ale Universității Princeton au publicat dovezi impresionante legate de faptul că subiecții testați au fost în stare, prin puterea gândului concentrat, să influențeze crearea generatorilor de numere – o dovadă puternică a efectului „mintea învinge materia”.

TEORIA SUPER-SERIILOR

Fizica s-a dezvoltat dincolo de certurile legate de teoria cuantică din anii '20-'30. O altă tendință speculativă, numită *teoria super-seriilor*, ne poate furniza o explicație pentru fenomenele paranormale, la fel de impresionantă ca și modelul lui Bohm. Ea stipulează că universul există de fapt în zece dimensiuni. Universul nostru familiar, cel cu patru dimensiuni (trei ale spațiului și una a timpului) se presupune a fi luat naștere cu miliarde de ani în urmă, când un punct unic de o densitate infinită a explodat în ceea ce se numește Bing Bang. Dar din anumite motive, spun teoreticienii *super-seriilor*, celelalte șase dimensiuni spațiale nu au reușit să explodeze în afară și au rămas strâns împachetate în centrul universului.

Dacă s-ar întâmpla să vă rotiți în jurul unei astfel de axe „subdezvoltate”, v-ați găsi în poziția ciudată a unui gigant mult mai mare decât universul. Ați avea atunci un contact intim cu fiecare punct al universului în orice moment, și fiecare mișcare făcută ar avea practic repercusiuni cosmice. Dintr-o astfel de perspectivă divină, fără îndoială că ați fi martorul multor fenomene ciudate. Poate că printr-o astfel de rotație reușesc unii oameni să prindă din zbor aspecte diferite ale realității.

EXPLICAȚII ALTERNATIVE PENTRU EFECTUL ÎNTREBĂRII ASCUNSE

Această carte a început cu povestea lui Bob S., tânărul al cărui *flux de imagini* l-a avertizat că logodnica sa se află în pericol. Până acum, am presupus că Bob ar fi putut observa la un moment dat roata stricăță și că a înregistrat subliminal această informație. Aceasta este cea mai sigură și cea mai conservatoare interpretare, dar nu este singura în nici un caz.

Se poate oare, prin scurtcircuitarea proprietăților noastre analitice, ca *fluxul de imagini* să deschidă mintea către o înțelegere mai directă a ordinii implicite? E foarte greu de spus, dar posibilitatea este interesantă. În cei 15 ani de predare a *fluxului de imagini* la seminarii, am văzut suficient de multe pentru a ajunge la concluzia că există mult mai multe procese decât ceea ce vedem noi cu ochiul liber. Totuși, ar trebui să luăm în considerație și alte multe explicații alternative pentru rezultatele remarcabile ale *fluxului de imagini*.

De exemplu, este foarte puțin probabil ca subconștientul să reveleze atât de ușor mișcările mâinilor la amestecarea bucățelelor de hârtie pe care le folosim la *întrebarea ascunsă*. Oricine ar privi procesul de amestecare ar putea fi conștient – subliminal – de *întrebarea* ce urmează a fi aleasă. Cei care nu au privit tot ar putea să extragă niște indicații urmărind expresia facială și limbajul trupului celorlalți participanți, așa cum s-a întâmplat și în cazul pseudotelepaților din experimentul nostru PES (percepție extrasenzorială).

Întrebarea ascunsă își extrage, fără îndoială, mare parte din puterea ei din fenomenul „forțază-potrivirea”. Edward DeBono, un specialist de mare clasă, consultant în creativitate și autor al *gândirii laterale*, a scos în evidență faptul că multe probleme se pot rezolva prin ceea ce noi numim „operațiune provocativă” sau OP. DeBono sugerează că dacă abordezi o problemă dintr-un unghi imprevizibil – orice unghi – vei găsi cu siguranță o soluție creativă. Una din operațiunile provocative ale lui DeBono este să deschizi dicționarul, să alegi un cuvânt la întâmplare, iar apoi să stabilești în minte toate relațiile posibile dintre acest cuvânt și problema aleasă. DeBono a descoperit că o astfel de rezolvare a problemelor la întâmplare, pe care alți experți în creativitate o numesc forțarea-potrivirii, este foarte eficace. De exemplu, tehnica de asociere vizuală liberă a lui Leonardo da Vinci poate fi privită drept o formă de forțarea-potrivirii.

Astfel de explicații demistifică unele rezultate „ciudate” ale *fluxului de imagini*, dar nu pe toate. Din fericire, nu trebuie să le explicăm pentru a le folosi, așa cum nu trebuia să-și explice Mozart maniera ciudată de a compune muzică.

Pentru moment, haideți să jucăm rolul scepticului activ și să explorăm nenumăratele utilizări ale *întrebării ascunse*. Nu lăsați natura ei confuză să vă păcălească. Unde am fi astăzi dacă nimeni n-ar fi îndrăznit să învârtă de un comutator pe motiv că nu a înțeles pe deplin teoria electricității? Cei mai mulți dintre noi s-ar afla în întuneric. Indiferent de ce explicație alegem să dăm *întrebării ascunse*, nu putem nega puterea tehnicii. De aceea există, ca s-o folosim și ar trebui să tragem foloase de pe urma ei.

EFECTUL GÂNDIRII DE GRUP

Puterea *întrebării ascunse* se găsește în eficiența sa. În alte metode ale *fluxului de imagini*, mare parte din timpul și efortul nostru îl cheltuim doar pentru a bara sau a ne împotrivi *editorului intern*. *Întrebarea ascunsă* trece de *editor*, prezentând direct întrebările emisferei stângi, luând orice șansă celei drepte de a ne mai contamina.

Din acest motiv, am descoperit că *întrebarea ascunsă* este cea mai potrivită de a face brainstorming legat de *marile întrebări* din politică, metafizică, filozofie. Mai mult decât orice altă metodă cunoscută de mine, se pare că aceasta provoacă un adevărat consens în ceea ce privește problema abordată, care în mod normal ar împărți oamenii în două tabere opuse. Eu îl numesc *efectul gândirii de grup*.

Gândirea de grup se poate aplica și în cazul în care ai de-a face cu situații dure, interpersonale cum sunt acelea care apar în mariaj sau în familie, unde anii de obișnuință ingrată lasă oamenilor senzația greșită că au încercat toate alternativele posibile.

PROCEDURA ÎN CAZUL ÎNTREBĂRII ASCUNSE

Până acum *proiectul renașterii* a dezvoltat cel puțin 50 de tehnici diferite pentru obținerea *efectului de gândire de grup*. Toate sunt derivate din procedura de bază a *întrebării ascunse*, după cum urmează:

1. Gândiți-vă la cel puțin șase întrebări diferite. Șase întrebări care-l vor copleși pe *editor*, care va încerca să ghicească la ce întrebare urmează să răspundeți. Dacă sunt mai puțin de șase, *editorul* tot va avea posibilitatea de a ghici și poate chiar o să încerce să intervină și să vă spună care ar trebui să fie răspunsul.

2. Fiți siguri că întrebările voastre sunt complet diferite, astfel încât să nu se poată răspundă la două întrebări în același timp. Unele s-ar putea să fie foarte personale, altele practice; unele s-ar putea să fie legate de locul de muncă, prieteni și familie sau referitoare la probleme naționale, internaționale sau sociale. Altele s-ar putea să fie niște întrebări profund filozofice. De fiecare dată când se răspunde la una dintre aceste întrebări în timpul sesiunii de *întrebări ascunse*, ar trebui s-o înlocuiți în mormanul de întrebări cu alta, dar care să abordeze același subiect. Asta vă va asigura o varietate cât mai mare care să-l poată păcăli pe *editor*.
3. Scrieți fiecare întrebare pe o foaie separată de hârtie sau pe o foaie de bloc-notes. Îndoiiți foile în două sau întoarceți-le cu fața-n jos pe cele de bloc-notes astfel încât să nu se vadă nimic din ce ați scris.
4. Amestecați-le la întâmplare pe masă suficient de mult pentru ca *editorul* să nu ghicească exact la ce întrebare urmează să aflați răspunsul. Totuși, oricât de mult ați amesteca foile, simțurile voastre vor ști exact pe care să o aleagă.
5. Alegeți una dintre ele.
6. Fără să trageți cu ochiul, o țineți strâns în mână o sau apăsați pe frunte.
7. Închideți ochii și generați trei imagini rapide în succesiune. După ce imaginile se perindă, mulțumiți emisferei drepte și rugați-o să vă arate același răspuns într-un mod diferit. Fiecare imagine oferă același răspuns aceleiași întrebări, dar îl *prezintă* într-un mod total diferit.
8. Nu petreceți mai mult de 30 de secunde pentru a reda fiecare imagine unui partener sau casetofonului. S-ar putea să vi se pară mai convenabil să notați pe o foaie de hârtie sau chiar să trasați câteva imagini.
9. Nu încercați să trageți cu ochiul la întrebare până când procesul nu este complet. Altfel, *editorul* vostru, printr-un proces de eliminare, ar putea ghici care este întrebarea cu pricina.
10. Determinați care elemente par la fel în cadrul acelor imagini-răspuns. Asemănările pot fi foarte subtile. S-ar putea să observați culoarea verde în fiecare imagine, de exemplu, sau absența culorii ori forme triunghiulare. S-ar putea să fie vorba de un tip de mișcare sau de o lipsă de mișcare, de oameni sau obiecte, sau animale, ori de o anumită impresie emoțională. Notați observațiile voastre pe ceva.
11. În cele din urmă priviți întrebarea. În acest moment apare de obicei *efectul* „Aha!”, pentru că veți observa ce au cele trei imagini-răspuns în comun.

12. Dacă nu obțineți un „Aha!“ foarte clar, puteți încerca un fel de forțare a potrivirii. Jucăți rolul *analistului glumeț* și parcurgeți toate căile posibile prin care setul de răspunsuri ar putea de fapt să răspundă la acea întrebare particulară.
13. Dacă sensul încă nu este foarte clar pentru voi, alegeți una din imaginile-răspuns care vi se pare mai provocatoare și folosiți-o ca *prag*. Vă recomandăm să vă ocupați doar de o singură întrebare în timpul unei sesiuni. Înlocuiți întrebarea rezolvată cu alta, pentru data viitoare – și păstrați-o într-un loc de unde să o puteți lua oricând.

TEHNICA ÎNTREBĂRII SANDWICH

Un alt mod excelent de a obține și mai multe informații prin metodele *gândirii de grup* este reprezentat de următoarea procedură – *întrebarea sandwich*.

1. Cumpărați un set de plicuri mici.
2. Pregătiți-vă setul de întrebări sandwich. Pe bucăți separate de hârtie sau pe foi de bloc-notes, scrieți câte o întrebare și puneți fiecare întrebare într-un plic separat. Veți avea nevoie de cel puțin șase plicuri. Cel mai bine este să vă formulați singuri întrebările. Dar dacă nu vă vine nimic în minte, iată mai jos câteva variante:

- „La ce ocazie ar trebui să fiu foarte atent astăzi?“
- „Care este cea mai valoroasă acțiune pe care o pot face astăzi?“
- „Care este cea mai importantă idee nouă, percepție sau observație pe care ar trebui s-o iau în considerație astăzi?“
- „Cum pot să-i ajut pe ceilalți cel mai bine astăzi?“
- „Cum pot să creez mai multă bunăstare astăzi?“
- „Ce problemă ar trebui să am în vedere astăzi și care este răspunsul cel mai bun în cazul ei?“
- „Cum pot cel mai bine să-l/să o ajut pe... soțul sau soția, prietenul sau prietena, copilul meu, angajații mei, oricine?“
- „Ce descoperire originală voi începe să fac astăzi?“
- „Care este cea mai bună întrebare pe care aș putea-o pune acum și care este cel mai bun răspuns?“
- „Ce aș putea să fac cel mai bine pentru a-mi atinge țelurile?“
- „Care este cel mai bun lucru pe care trebuie să-l fac astăzi și care este cea mai bună metodă de realizare a lui?“
- „Care este lucrul cel mai important pe care trebuie să-l învăț astăzi?“

Fără îndoială că puteți găsi și alte întrebări – poate chiar unele mai bune – din aceeași categorie. Toate ar trebui să țină cont de timp, în sensul că ele pot avea tendința de a avea răspunsuri diferite în zile diferite. Puteți alege și una sau două întrebări cu caracter specific.

3. O dată ce întrebările au fost introduse în plicurile respective, amestecați-le foarte bine.
4. Puneți teancul lângă pat înainte de a merge la culcare.
5. Dimineată, alegeți un plic. Fără să-l deschideți, obțineți trei imagini-răspuns de la *fluxul* vostru de *imagini*.
6. Înregistrați aceste răspunsuri pe plic, pe un bloc-notes sau pe un casetofon.
7. Comparați cele trei imagini pentru a determina ce au ele în comun.
8. Deschideți plicul și citiți întrebarea. Dacă relația dintre imagine și întrebare nu este foarte clară, încercați forțarea-potrivirii pentru toate relațiile posibile
9. Dacă efectul „Aha!” încă vă ocolește, amânați pentru mai târziu. La un moment dat în timpul zilei el își va face apariția pe neașteptate.
10. Când ați terminat cu întrebarea, îndepărtați-o din plic, puneți-o într-unul nou, și amestecați-o cu celelalte din teanc. Puteți să strângeți plicurile folosite într-un dosar pentru a ține evidența „loviturilor” date cu ajutorul „sandwich-urilor”.

Tehnica hibridă

Se poate să vi se pară convenabil să combinați tehnica *întrebării sandwich* cu o cotă zilnică de 10 minute de *flux de imagini*. Scrieți pur și simplu șase întrebări ascunse, selectați una, iar apoi exersați un *flux de imagini* cel puțin 10 minute. La sfârșitul sesiunii, citiți întrebarea ascunsă și vedeți ce feedback obțineți. Folosiți un ceas cu alarmă, un cronometru sau un partener, astfel încât să nu fiți nevoiți să verificați timpul mereu și să vă puteți relaxa mai bine.

Distrați-vă

Nu lăsați ca *întrebarea sandwich* să devină o corvoadă zilnică îngrozitoare. O abordare mult prea serioasă nu numai că vă va încuraja să abandonați exercițiul doar după câteva zile, dar va diminua capacitatea subtilă de a obține răspunsuri folositoare.

Tratați *întrebarea sandwich* ca pe un joc. Impuneți-vă o abordare facilă, aproape glumeață, ca și când ați citi răvașele din prăjiturilele

servite cu un prieten la un restaurant chinezesc. Un mod de a aduce puțină veselie este „jocul mâinilor“. Mișcați mâinile deasupra plicurilor și alegeți-l pe cel care face ca vârfurile degetelor dumneavoastră să simtă furnicături ori altă senzație ciudată. La fel de importantă este și concentrarea pe o singură întrebare în timpul unei sesiuni, pentru a nu transforma tot procesul într-o povară.

Puteți adăuga ceva mai multă convenabilitate *întrebărilor sandwich*, așezând setul de întrebări în locuri ușor accesibile. Dacă sunteți un băutor regulat de cafea sau ceai, așezați-le pe măsuta unde luați de obicei cafeaua și ceaiul. Sau puneți-le pe scaunul pe care stați și vă citiți zilnic ziarul sau chiar pe tăvița cu corespondența de la birou. Le puteți purta chiar la dumneavoastră în buzunar tot timpul zilei. Ori de câte ori aveți un moment liber, puneți mâna la împlinire pe unul dintre plicuri și aruncați o privire în *fluxul de imagini* pentru a primi trei imagini-răspuns alternative.

Accesul ușor vă va încuraja să folosiți întrebările sandwich de mai multe ori pe zi, până când va deveni un obicei sistematic și bine-stabilit.

JOCUL ORACOLULUI

Când exersați *întrebarea ascunsă* împreună cu alte persoane, atmosfera de grup produce o energie socială plină de viață și mult amuzament – ambele părând a amplifica ușurința și acuratețea imaginilor-răspuns. Din cauza stării festive pe care o creează, eu numesc astfel de exerciții de grup *jocul oracolului*.

1. Găsiți un partener.
2. Fiecare dintre voi stabiliți un număr de întrebări, între două și zece și chiar mai multe. Ele ar trebui să fie întrebări deschise, la care nu se răspunde prin da sau nu. Cu alte cuvinte nu puneți întrebări de genul „Să-mi întreb șeful de mărirea salariului?“ În schimb, întrebați „Care este cea mai bună cale de a obține o mărire de salariu?“ Întrebările trebuie să fie diferite una de alta – atât de diferite încât să te gândești că emisfera dreaptă a creierului partenerului tău n-o să poată prezice sub nici o formă ce întrebare vei pune.
3. Lucrați pe rând, „citind“ încet întrebarea partenerului. În grupuri de trei sau mai mulți, cereți unei singure persoane să „citească“, în timp ce ceilalți răspund pe rând.
4. După fiecare întrebare, partenerul vostru ar trebui să-și ia câteva secunde pentru a genera trei imagini-răspuns. Dacă aveți trei sau mai mulți parteneri, fiecare partener poate genera o imagine sau două, în loc să le genereze pe toate trei:

5. Discutați timp de câteva minute răspunsurile respective și determinați elementele comune din fiecare.
6. Revelați întrebarea partenerului dumneavoastră. Comparați răspunsurile voastre cu întrebarea, notând în mod special elementele comune, pentru a oferi o interpretare.

Jocul „oracolului la telefon”

Oracolul lucrează foarte bine la telefon. E adevărat că o energie specială se revarsă din întâlnirile față-n față, dar conversația telefonică este mult mai rapidă. Dacă apar chestiuni sau întrebări importante, poți da telefon unui prieten – de preferat unei persoane cu care ai mai experimentat înainte *jocul oracolului* – și poți primi un răspuns pe loc. Eu îl numesc *jocul oracolului la telefon*.

Uitați de prima regulă

Am observat deja câteva excepții la *prima regulă a fluxului de imagini*: să nu interpretezi niciodată în locul partenerului tău.

În *jocul oracolului*, nu există nici o primă regulă. Imaginile-răspuns obținute în acest joc, spre deosebire de cele din *fluxul de imagini*, au foarte puține șanse de a exista deja în codul celui care întreabă. În acest caz, interpretarea devine un joc corect pentru *oricine*.

BANCA PORTABILĂ DE ÎNTREBĂRI

Pentru a ține în ordine stocul dumneavoastră de întrebări, veți dori probabil să vă faceți obiceiul de a colecta întrebările în fiecare zi. Purtați cu dumneavoastră o agendă micuță sau un bloc-notes și notați de fiecare dată orice întrebare vă vine în minte. Atunci când veți fi colectat deja în jur de zece întrebări, puneți-le una peste alta și amestecați-le.

FORTAREA PLICULUI

Unii cititori vor dori să-și testeze abilitățile subtile, experimentând cu ajutorul întrebărilor PES – întrebări la care emisfera stângă nu poate răspunde. Eu nu vorbesc aici de cine-știe ce minți Zen aiurite, ci mai degrabă de întrebări directe, perfect logice, ale căror răspunsuri nu sunt dictate de conștient.

Vă ofer câteva sugestii:

- „Cum se va termina totul (în cazul unei chestiuni care stagnează)?“
- „Care este cea mai mare surpriză pe care o s-o am săptămâna asta?“
- Ce descoperire uimitoare va fi revelată de vreun experiment științific sau o expediție (cum ar fi iminentul zbor către Neptun)?“
- „Ce mă va scoate dintr-o viață obișnuită?“

CONTRACTAREA MUȘCHILOR PSI

Pentru că poate fi folosită cu mare ușurință și într-o zi ocupată, *întrebarea sandwich* a devenit una din cele mai populare și eficiente tehnici din cadrul *întrebărilor ascunse*. În mai puțin de un an de la introducerea în cadrul Proiectului Renașterii a *întrebării sandwich* (în 1987), a devenit evident faptul că această tehnică era la fel de puternică precum orice altă tehnică de *conectare a polilor*, ori ca un *flux de imagini*.

Camuflajul acestor întrebări îți obligă mintea să lucreze cu percepții extrem de subtile. Nu contează dacă tu le vezi sub forma unor percepții psi sau sub forma unor talente naturale, asemănătoare celor pe care le au marinarii polinezieni. Cultivându-le în fiecare zi, aduci la un loc poli speciali ai creierului care rareori sunt folosiți în astfel de circumstanțe.

Studiul unor astfel de aptitudini acute este atât de nou că nu putem face altceva decât să speculăm în ceea ce privește beneficiile care pot apărea din practicarea lor. Dacă susținătorii PES nu ar fi aruncat dezgustați primii zece ani de muncă – numai pentru că au obținut rezultate total diferite de cele pe care le așteptau – am fi avut acum mai multe decenii de cercetare în acest domeniu prețios al percepțiilor subtile.

În prezent, *întrebarea sandwich* și *fluxul de imagini* par să se completeze reciproc. Fiecare tehnică pune în mișcare niște poli din creier pe care alte tehnici nu reușesc. Folosite împreună, aceste metode vă vor catapulta către nivele ale agilității mentale la care nici nu v-ați gândit vreodată că se poate ajunge.

CAPITOLUL 8

GÂNDIREA MODEL

Anii '70 au fost foarte importanți pentru domeniul învățării accelerate. Ani de-a rândul, guvernele comuniste au fondat programe de cercetare de studiere a metodelor pentru învățarea subconștientă. Cercetători precum Georgi Lozanov și Vladimir Raikov obținuseră rezultate uimitoare, dar puține informații au reușit să treacă de *cortina de fier*. De-abia după publicarea cărții *Superlearning*, de Sheila Ostrander și Lynn Schroeder, în anul 1979, au devenit aceste tehnici cunoscute și în vest. Până atunci, cei mai mulți dintre cercetătorii din Statele Unite ale Americii se zbăteau în întuneric, încercând să pună bucățile la un loc cu ajutorul zvonurilor, al bârfei, și al diverselor rapoarte incomplete despre metodologia folosită de colegii din Blocul Sovietic. În acel timp, chiar și descoperirile americane, obținute de adevărați specialiști precum Jean Houston, Robert Masters și marele cercetător al hipnozei, Milton Erickson, se aflau bine camuflate în literatura științifică și aproape inaccesibile, ca și rezultatele sovietice.

În anii aceia timpurii mi s-a întâmplat să dau pentru prima dată peste o tehnică ce a devenit una din uneltele cele mai puternice ale învățării accelerate – *gândirea model*. Această tehnică non-hipnotică îi permite unei persoane să împrumute identitatea și talentele oricărui personaj din istorie, cum ar fi Leonardo da Vinci, Michelangelo sau Einstein, dând astfel drumul talentelor ascunse în sine.

EXPERIMENTUL ARLINGTON

În martie 1977, unii dintre noi am hotărât să efectuăm un experiment în apartamentul unui prieten din Arlington, Virginia. Abordarea noastră era „reuește sau nu“. Am încercat diverse metode

de învățare, folosindu-ne chiar pe noi drept cobai. Deși nimeni nu publicase la vremea aceea o descriere exactă a procedurilor, le-am refăcut cât am putut noi de bine din micile informații disponibile de prin ungherele literaturii științifice.

Speram că cel puțin o persoană din grupul nostru de 17 ar putea avea măcar un pic de beneficiu din aceste metode refăcute. Apoi, ne-am concentrat atenția asupra aceluia individ, examinând cu atenție tot ce se întâmplă și încercând să repetăm rezultatul până când, în cele din urmă, am fi avut succes în dezvoltarea unei metodologii care să funcționeze. Sincer să fiu, cred că pe undeva niciunul dintre noi nu s-a așteptat la rezultate cu adevărat uimitoare.

Dar am rămas complet surprinși. Aproape fiecare tehnică pe care o încercam dădea rezultate extraordinare pentru oricine din grup. De-abia mulți ani mai târziu, datorită lucrului meu la *fluxul de imagini*, am reușit să descifrez mecanismul teoretic din spatele acestor metode. Dar la seminarul din 1977 rezultatele au vorbit singure.

Poate că cel mai memorabil rezultat a fost experiența unei participante, căreia îi voi spune Mary. La fel ca și noi, Mary fusese de acord să experimenteze aceste metode cu puțin înainte de începerea seminarului. Ea a ales vioara. Mary avusese prima lecție cu o săptămână înainte de experimentul nostru. Până atunci ea nu mai atinsese niciodată în viața ei vioara. În săptămâna care a urmat experimentului, Mary a avut a doua lecție de vioară. Pentru că lucra cu normă întreagă într-un post de secretară în Washington, D.C., nu avea prea mult timp pentru a exersa. Totuși, după ce Mary a cântat vreo câteva minute la cea de-a doua lecție, profesorul ei i-a spus înmărmurit că se poate înscrie cu succes la grupa de avansați! La cel de-al doilea seminar experimental, două săptămâni mai târziu, Mary a susținut în fața noastră un concert extraordinar.

EFECTUL RAIKOV

Mary și-a datorat aptitudinea prețioasă *efectului Raikov*. Psihiatrul sovietic Vladimir Raikov a dezvoltat o metodă numită *reîncarnarea artificială*, în care el folosea hipnoza adâncă pentru a face oamenii să creadă că *au devenit* efectiv mari genii ale istoriei.

Când a „reîncarnat” oameni în pielea lui Rembrandt, de exemplu, aceștia puteau brusc să deseneze cu ușurință. După ce ieșeau din hipnoză, subiecții nu-și aminteau totuși nimic din experiența de „a fi” Rembrandt. Unii chiar își luau în derâdere operele de artă făcute în timpul hipnozei.

Raikov a demonstrat că talentele scoase la suprafață în timpul hipnozei lăsau suficiente efecte reziduale post-hipnotice, chiar dacă subiecții nu mai credeau că sunt cine știe ce personaje celebre. Acest efect rezidual a făcut din *metoda lui Raikov* mai mult decât o ciudățenie experimentală – ea devenise o unealtă a învățării accelerate. Mai mult de atât, așa cum am descoperit și noi în Arlington, *efectul Raikov* poate fi obținut și fără ajutorul hipnozei.

De ce funcționează

Efectul Raikov este ceva mai mult decât o reluare modernă a unei practici umane antice extrem de puternice. Din timpuri preistorice, profeții, oracolele și șamanii au preluat identitatea zeilor, spiritelor, animalelor și a obiectelor inanimate pentru a obține cunoștințe. Picturile rupestre vechi de peste 20.000 de ani care ilustrează oameni purtând capete de animale – găsite în locuri precum Lascaux – transmit cu siguranță ritualuri extatice, pe care antropologii le asociază zborului spiritual, dedublării, sau posedării de către spirite.

Culturile în care vânătoarea era ocupația centrală, se organizau în clanuri care erau identificate prin intermediul unui totem animalier specific sălbăticiiei; de exemplu vulturul, pentru *clanul vulturului* sau ursul pentru *clanul ursului*. Membrii celui din urmă obișnuiau să păstreze niște ritualuri în care își imaginau că se transformă în urs, probabil purtând efectiv capul unui urs omorât și în care adoptau o perspectivă „de urs” pentru a înțelege mai bine sălbăticia, principalălor sursă de viață.

Chiar și astăzi, foarte mulți cred că astfel de experiențe implică posedarea de către entități din alte dimensiuni. În lumea modernă, aceste ritualuri pot lua forma unui discurs creștin carismatic, ale unor dansuri haitiene în care dansatorii devin zei voodoo sau ale unor discursuri susținute de reprezentanți ai Noii Ere care spun că vorbesc în numele extratereștrilor. Psihologii atribuie mai degrabă acest fenomen unui proces acut de disociere, în timpul căruia o parte din gândirea omului capătă o personalitate proprie independentă.

Indiferent de explicația pe care o preferați, bărbații și femeile și-au împărțit corpurile de mii de ani cu alte ființe, reale sau imaginare. Există o documentație coplesitoare care arată că, în timp ce se află sub influența unor astfel de transe, oamenii capătă talente, îndemânări, cunoștințe și chiar puteri fizice pe care nu le au în viața obișnuită.

Metoda Merlin

O utilizare importantă a *efectului Raikov* este ilustrată într-o scenă faimoasă din muzicalul de pe Broadway, *Camelot*, care portretizează legenda britanică a Regelui Arthur. Și anume, vrăjitorul Merlin îl transformă pe băiatul care va deveni într-o zi Regele Arthur, în tot felul de animale. În timp ce zbură lin, în chip de șoim, Arthur îl aude pe Merlin întrebând, „Ce știe șoimul și Arthur nu știe?” Arthur se uită atunci jos înspre pământ și-și dă seama că, din punct de vedere al șoimului, nu există granițe în Marea Britanie. El decide atunci să creeze o singură națiune din grupul de triburi feudale existente dedesubt.

Deși ficțiune, episodul a fost inspirat de o tradiție reală din folclorul celtic. Druzii din vechea Britanie, din mijlocul cărora, în opinia cercetătorilor, s-a ridicat mai târziu imaginea puțin creștinizată a lui Merlin, erau cunoscuți pentru capacitatea lor de a se dedubla și de a se transforma pe ei, dar și pe alții în forme animate sau inanimate. Legendarul druid Mac Roth a zburat o dată în Rai, purtând penajul unei păsări. Într-o baladă veche din țara Galilor, bardul Taliesin se laudă, „Eu am avut multe forme... Am fost o picătură de aer; Am fost o stea strălucitoare... Am călătorit ca un condor... Am fost scut într-o bătălie; Am fost coarda unei harpe... nu există lucru care să nu fi fost.”

Forțarea potrivirii

Poate că astfel de zboruri ale imaginației, dacă există așa ceva, ne oferă puțin din înțelepciunea lor printr-o metodă, care nu este cu mult mai misterioasă decât operațiunea provocativă a lui Bono sau efectul de forțare a potrivirii descris în capitolul 7. Cu alte cuvinte, pot inspira gândire creativă prin juxtapunerea în mintea subiectului a unui set de percepții care în mod normal nu prea au legătură între ele. Eforturile subiecților de a potrivi aceste componente ciudate duc la apariția unui nou *gestalt* provocativ.

O astfel de forțare a potrivirii a jucat un rol important într-o sesiune de brainstorming ținută la Corporația Gillette în 1980. Directorii executivi au fost instruiți să-și imagineze că sunt bucle de păr. În timp ce își trăiau identitatea „de păr”, au făcut brainstorming legat de calitățile care le-ar plăcea cel mai mult să le aibă un șampon. Unii au vrut un șampon puternic care să îndepărteze mizeria de la rădăcină. Alții, care se temeau de vârfurile despicate, au cerut un șampon cu o formulă mai blândă. În cele din urmă, „buclele de păr” umane au căzut de acord asupra unui nou șampon care să regleze automat nevoile fiecărui tip de păr. Silkience, produsul inventat de ei, rămâne unul din cele mai bune șampoane de pe piață.

MINȚILE DIN INTERIORUL MINȚILOR

Fortărea-potrivirii este un principiu important, dar cu greu explică aproape jumătate din fenomenele asociate cu ceea ce eu numesc *gândirea model*. Minteă umană pare să aibă o capacitate infinită de disociere – împărțirea în personalități discrete în interiorul aceluiași creier. Din motive care sunt încă puțin înțelese, astfel de personalități disociate pot avea talente și puteri necunoscute personalității gazdă. Este ca și când creierul uman a fost construit pentru a găzdui o multitudine de oameni diferiți.

Personalități multiple

Uneori oamenii scapă de traumele din copilărie, disociindu-se în două identități complet diferite, dar ambele acționând la capacitatea maximă, o condiție a omului numită *sindrom de personalitate multiplă* (SPM). Aceste personalități sunt atât de distincte, încât cei care suferă de SPM nu numai că vor avea scrisul de mână, talentele complet diferite, dar vor avea chiar și alergii, boli, reacții diferite la medicamente, depinzând de ce personalitate „folosesc” ei la momentul respectiv. Oamenii de știință au confirmat că victima unui SPM poate prezenta două modele diferite ale undelor cerebrale – o caracteristică aproape imposibilă în mod normal, unde cerebrale fiind asemănătoare cu amprente, adică unice pentru fiecare din noi.

Fantomele vorbitoare

Unul din fenomenele de disociere cele mai izbitoare întâlnite vreodată de mine a avut loc în cadrul unui experiment condus de Dr. Raymond A. Moody, Jr. Intrigat de folclorul tradițional al oglinzilor și al suprafetelor reflectorizante ca porți către lumea spiritelor, Dr. Moody a sugerat unor subiecți în număr de 25 că pot lua legătura cu persoane decedate iubite, doar privind într-o oglindă. Doisprezece dintre ei au raportat că „au văzut” persoane decedate. Unii chiar au continuat să fie bântuiți la multă vreme de la terminarea experimentului, atunci când se aflau singuri în casă.

Fără îndoială că au existat opinii care susțineau – și în perfectă legitimitate – că acești oameni au văzut fantome adevărate. Personal, cred mai degrabă că aceste apariții reprezentau elemente disociate ale minții subiecților. Dat fiind cazul, este remarcabil că un mare număr de subiecți a raportat că a purtat discuții foarte lungi cu „fantomele” și toți au susținut că aparițiile erau foarte clare, solide și pline de viață – o observație surprinzătoare venind de la niște

subiecți care nu se aflau sub hipnoză și care erau cu toții normali, sănătoși și nu aveau înclinații către spiritism ori credințe oculte.

Experimentul Doctorului Moody a revelat un fenomen psihologic complet nou care ar putea sta la baza explicației unor apariții, cum sunt cele ale spiridușilor, zânelor, îngerilor, piticilor, și ale altor ființe stranie care au populat folclorul din întreaga lume, în tot acest timp.

Visătorii lucizi

„Aparițiile“ lui Moody pot fi legate de fenomenul viselor lucide, discutate în capitolele anterioare. În prima mențiune istorică a viselor lucide, făcută de Marquis Hervey de Saint-Denys în 1867, acesta susținea că poate, în visele sale, să invoce umbrele morților și să transforme oamenii și lucrurile așa cum dorește el.

Eu bănuiesc că Marquis nu invocă spiritele atât de mult, pe cât crea personaje de vis disociate, atât de pline de viață și independente în acțiunile lor, încât păreau ființe vii. Puterile ciudate ale visării lucide au creat posibilitatea apariției unui alt domeniu numit psihoterapeutică intrapersonală, prin intermediul căreia oamenii își vindecă nevrozele, aducând la viață și confruntându-se direct cu personaje din trecut,

Psihologul Paul Tholey de la Universitatea din Frankfurt, de exemplu, era terorizat de vise în care tatăl său mort apărea cu un chip amenințător. Tholey și-a invocat tatăl într-un vis lucid și efectiv s-a luat la bătaie cu el, făcându-și tatăl să se transforme într-o „creatură mai primitivă, asemănătoare unei mumii sau unui animal.“

„Ori de câte ori am învins,“ povestea Tholey, „un sentiment de triumf m-a copleșit.“

Tholey recomandă de asemenea o tehnică care seamănă în mod izbitor cu dedublarea druidică – intrarea într-un alt corp a unuia din personajele din vis. El povestește cazul unei adolescente care, în timpul unui vis lucid, „a intrat în corpul“ unui băiat a cărei afecțiune căuta în zadar să o cucerească. O dată aflată în interiorul „corpului“ iubit, a început să vadă lucrurile dintr-o altă perspectivă.

„Am înțeles de ce era așa de rezervat cu mine,“ a spus ea, „și mi-am dat seama că nu-mi va răspunde niciodată la sentimente.“ Drept rezultat, fata a fost în stare să pună capăt unei iubiri dureroase și care nu avea să dea nici un fel de roade.

Identități împrumutate

Geniile au folosit de multă vreme tehnica împrumutului simbolic al altor identități, ca o unealtă pentru creativitatea explozivă. Walt

Disney, de exemplu, și-a găsit inspirația, „devenind“ personajele create de el. „Vocea lui Mickey a aparținut întotdeauna lui Walt“ își amintește unul dintre desenatori, „și simțea atât de bine replicile și situația, încât nu se putea abține să nu gesticuleze și să mimeze așa cum o cerea dialogul.“

George S. Patton credea că este reîncarnarea unor generali măreți din trecut. E foarte posibil ca această credință ciudată să-i fi catalizat geniul său supranatural în aplicarea lecțiilor de luptă vechi în războiul mecanizat modern.

Michelangelo își imagina statuile sale ca pe niște ființe vii, formate complet înăuntrul pietrei și așteptând ciocanul și dalta lui pentru a fi eliberate. Desigur că statuia trăia doar în mintea lui Michelangelo, dar vizualizând-o ca pe ceva viu, geniul s-a aprins cumva și astfel formele brute ale pietrei s-au transformat în ceva magnific.

PRINCIPIUL MINȚII MĂIESTRE

În cartea sa din 1937 *Gândiți și vă îmbogățiți*, marele scriitor motivațional și educator Napoleon Hill sublinia faptul că munca de echipă între spirite asemănătoare este cel mai puternic motor al împlinirii umane. O astfel de „coordonare a cunoștințelor și a eforturilor... între doi sau mai mulți oameni“ se numește *mintea măiastră*, un grup de gândire care este mai mare decât suma părților din care este alcătuit.

Hill a inclus în această *mintea măiastră* o mulțime de personaje care nu au existat decât în imaginația lui. În *Gândiți și vă îmbogățiți*, Hill a descris o tehnică pe care el o folosea pentru a învia și a putea discuta cu mari genii ale istoriei.

În fiecare noapte, înainte să adoarmă, Hill își închidea ochii și-și imagina că se află în compania a nouă „consilieri invizibili“ modelați după nouă mari eroi ai istoriei: Ralph Waldo Emerson, Thomas Paine, Thomas Edison, Charles Darwin, Abraham Lincoln, Luther Burbank, Napoleon Bonaparte, Henry Ford și Andrew Carnegie. „Scopul meu“, scria el, „era să-mi reconstruiesc propriul meu personaj astfel încât să reprezinte o combinație a personalităților celor nouă consilieri.“

Hill se adresa apoi fiecărui membru al „cabinetului său“, rugându-l respectuos să-l înzestreze cu o calitate pe care el o admira în mod special la acel personaj. De la Emerson, el a cerut „o minunată înțelegere a naturii“; de la Napoleon, „capacitatea ... de a inspira oamenii“; de la Lincoln, „un simț ascuțit al justiției“; și așa mai departe.

Pentru a adăuga substanță personajelor lui, Hill le-a studiat viețile cu aviditate. După câteva luni de „conversație“ nocturnă cu consilierii săi, el a rămas „mut de uimire“ să vadă cum aceștia încep să capete o viață a lor. „Lincoln își luase obiceiul de a întârzia mai mereu,“ își amintește Hill; „... Burbank și Paine se afundau într-un schimb de replici subtile, care păreau să-i șocheze pe ceilalți membri.“

Personajele au devenit atât de reale, încât Hill a suspendat câteva întâlniri timp de mai multe luni, de teamă să nu piardă contactul cu realitatea. În cele din urmă, incapabil să mai reziste fără compania unor astfel de figuri auguste și celebre, s-a întors la vechea lui practică. Hill susține că niciodată n-a privit aceste „întâlniri de cabinet“ ca pe altceva decât „pure imaginații“. Totuși, înțelepciunea pe care el a câștigat-o de la ei a fost cât se poate de reală.

„Ei m-au condus pe cărări glorioase ale aventurii,“ scria el, „au stimulat aprecierea măreției adevărate, au încurajat străduința creatoare și expresia gândului onest.“

CREIERUL SOCIAL

E posibil ca fenomenele disociative să-și aibă rădăcinile chiar în structura de bază a gândirii. În ultimii ani, un număr din ce în ce mai mare de cercetători a îmbrățișat un concept pe care Dr. Michael Gazzaniga îl numește „creierul social“. Gazzaniga crede că mintea noastră este alcătuită din „module“, fiecare dintre ele având o personalitate „co-conștientă“ capabilă de gândire, acțiune independentă și chiar de emoții.

Probabil că identitățile obținute de subiecții doctorului Raikov în timpul „reîncarnării artificiale“ nu au reprezentat altceva decât module artistice – sau inteligente – ale creierului social care, din motive necunoscute, fusese suprimat până atunci. Cercetările în această chestiune vor continua fără îndoială și în anii care vor urma. Între timp, nu e nevoie să așteptăm o explicație teoretică pentru a beneficia de *efectul Raikov*.

ABORDAREA GÂNDIRII MODEL

Din nefericire, hipnoza adâncă, precum cea a doctorului Vladimir Raikov, este foarte greu de obținut și cumva periculoasă, în special dacă este pe mâini neglijente sau rău-intenționate. Din acest motiv, am rămas uimit și m-am bucurat în același timp, la seminarul din 1977, când am descoperit că Mary, violonista de care am vorbit mai devreme, a fost în stare să obțină *efectul Raikov* fără ajutorul unei transe hipnotice.

Mary și-a închis ochii și și-a imaginat că este Jascha Heifetz, bucurându-se de detaliile senzoriale ale acelei experiențe. A fost conștientă tot timpul și nu a fost supusă nici un moment la cine știe ce sugestii subconștiente ale vreunei influențe străine. Totuși, așa cum am văzut, Mary a experimentat în învățarea accelerată un salt la fel de uriaș ca și cel al lui Raikov.

Astfel s-au pus bazele unei tehnici pe care am dezvoltat-o mai târziu și am numit-o *gândirea model* – o alternativă eficientă și non-hipnotică la *metoda lui Raikov*.

Aranjarea capetelor

Tehnica esențială a *gândirii model* imită ritualurile preistorice. Șamanii Epocii de Piatră „au devenit” cerbi prin mascarea lor cu capete de cerbi. Și noi vom face la fel, în imaginația noastră, „așezându-ne pe cap” capetele persoanelor ale căror personalități dorim să le împărtășim.

La fel ca și *fluxul de imagini*, *aranjarea capetelor* se va îmbunătăți pe măsură ce se exersează. În cele din urmă, veți învăța să vă substituiți cu succes oricărui geniu ales. Veți câștiga mai mult din această experiență de *împrumut al geniului* dacă mai întâi veți petrece ceva timp, contractându-vă mușchii minții, prin intermediul următoarelor exerciții.

1. Gândiți-vă la o scenă frumoasă din viața voastră. Poate fi un răsărit de soare la munte, un apus la mare, un deal acoperit de flori sălbatice peste care adie vântul, catedrala naturală formată de coroanele copacilor din adâncul unei păduri – orice amintire care a fost extraordinar de impresionantă.
2. Descrieți această scenă cât mai detaliat posibil, cu ochii închiși, unei persoane sau pe casetofon.
3. O mulțime de alte scene din memoria voastră sunt legate superficial de aceasta, dar ea este frumoasă pentru că este unică. În descrierea voastră, concentrați-vă asupra calităților.
4. Imaginați-vă acum că cineva vă însoțește în această experiență. Partenerul dumneavoastră este extraordinar de perceptiv – *cel mai sensibil* observator din lume. Poate să fie cineva pe care-l cunoașteți, sau un personaj istoric, sau chiar un personaj complet imaginar. Lăsați subconștientul să decidă cine va fi însoțitorul dumneavoastră. Dați-i voie creierului să vă surprindă.
5. Întăriți personajul cu o descriere bogată, senzorială.
6. Imaginați-vă că personajul are o prezență caldă, primitoare. Bucurați-vă de aura de bunăvoință și descrieți-o.

7. Acum sunteți pe punctul de a pătrunde „în interiorul” acestui observator hiper-sensibil pentru a vedea cum este *să fii* ca el. Pentru a face asta, imaginați-vă că stați în spatele lui, dar nu mai departe de o lungime de braț. Acum lăsați-vă transportat în interiorul corpului acestuia, până când ochii voștri se vor potrivi perfect cu ochii observatorului, iar urechile voastre cu ale lui. Un alt mod de a face acest lucru este să strângeți foarte blând în pumni urechile observatorului, să-i ridicați ușor capul de pe umeri și să-l potriviți cu atenție pe capul vostru exact ca un coif. Apoi puneți restul corpului pe dumneavoastră, ca și cum ați îmbrăca un costum de cauciuc.
8. Acum vedeți aceeași scenă frumoasă, dar prin ochii fini ai observatorului. Experimentați toate impresiile senzoriale și conștiința sensibilă.
9. Anumite lucruri din scenă vi se vor părea diferite acum. Concentrați-vă asupra acestor diferențe și descrieți-le în detaliu. Continuați timp de 3-5 minute.
10. Dați jos capul observatorului și puneți-l la loc pe umerii celui alt.
11. Proiectați un sentiment de căldură și mulțumiri către observator. Fiți surprins atunci când acest sentiment se va înapoia, alături de mulțumirile lui că ați împărtășit o experiență atât de remarcabilă împreună.
12. Întoarceți-vă la împrejurimile imediate, cu amintirea a tot ce ați experimentat, și vă veți simți imediat extraordinar de stimulat.

Procedura de împrumut al geniului

Tehnica de bază a *gândirii model* se numește *împrumutarea geniului*. În această tehnică, selectați un *geniu model* și îi dați voie conștiinței voastre să intre, simbolic vorbind, în corpul acestuia sau acesteia, obținând astfel beneficiul perspectivei unei persoane ingenioase. Procedura decurge în felul următor:

1. Selectați un anumit talent pe care încercați să-l formați sau o materie pe care o studiați. Alegeți ceva la care să vă puteți referi imediat după exercițiu, pentru a testa eficacitatea experienței cu *împrumutarea geniului*, atunci când este pusă în practică.
2. Selectați un anumit geniu care reprezintă pentru dumneavoastră cel mai înalt grad de talent în domeniul ales. Poate fi un personaj istoric, cineva pe care-l cunoașteți, sau chiar și un personaj imaginar. Acesta va fi *geniul model*.
3. Închideți ochii și imaginați-vă într-o grădină neobișnuit de frumoasă.

4. Înregistrați pe casetofon descrierea grădinii, folosind cât mai multe detalii senzoriale.
5. Faceți o întoarcere lentă la 360 de grade, descrieți tot ce vedeți pentru a stabili un sentiment puternic al poziției în spațiu. Continuați timp de 4-6 minute.
6. Lăsați-vă condus de *fluxul de imagini* ca întotdeauna. Dacă „grădina“ devine altceva decât grădină, nu interveniți. Puteți continua exercițiul în orice loc pe care-l alege subconștientul.
7. Imaginați-vă că *geniul model* a venit să se alăture vouă în călătoria pe care o faceți.
8. Începeți să-l descrieți în termeni cât mai bogați.
9. Pe măsură ce-l descrieți, imaginați-vă că prezența *geniului* este caldă și primitoare. Bucurați-vă de aceste senzații timp de câteva minute (3-5).
10. Acum, când ați stabilit deja un contact neurologic destul de puternic cu *geniul model*, e timpul să mergeți înspre viziunea *interioară*. Sunteți pe punctul de a descoperi cum este *să fii* geniu. Întoarceți-vă geniul astfel încât să stați în spatele lui. Acum intrați în corpul acestuia. Există două metode de a face asta. Vă puteți insinua înăuntru ca un spectru, sau trageți ușor de urechi (cum am descris și mai sus), ridicați capul în sus și îl puneți pe capul vostru ca pe un coif, și restul corpului îl puneți pe dumneavoastră, ca și când ați pune un costum de cauciuc.
11. Ajustați-vă corpul după măsura corpului geniului. Aranjați ochii în dreptul ochilor acestuia pentru a avea o viziune corectă. Faceți la fel și pentru urechi. Continuați procedura și pentru celelalte părți ale corpului.
12. Acum uitați-vă împrejur. Veți observa imediat că unele lucruri sunt complet diferite. Descrieți aceste diferențe, din punctul de vedere al geniului. Continuați timp de 4-6 minute.
13. Acum este momentul să abordați acel talent special al *geniului model*. Să presupunem că acesta este Rahmaninov. Mergeți într-o parte a grădinii sau într-un alt spațiu adiacent unde există un pian. Așezați-vă la pian și, deghizat în Rahmaninov, începeți să cântați. Continuați să cântați timp de 4-6 minute.
14. În timp ce cântați la pian (sau faceți ceva ce v-ați ales dumneavoastră), descrieți detaliat tot ce vedeți, auziți, gustați, atingeți sau mirosiți. Care sunt gesturile caracteristice ale lui Rahmaninov? Ce atitudine are? Cum se simte fiecare parte a corpului, în timp ce este în mijlocul interpretării? Ce sentimente exprimă chipul lui? Concentrați-vă intenționat pe sentimentele redate de *limbajul trupului*. Continuați timp de 3-6 minute.

15. Îndreptați-vă acum către acel moment al vieții lui când a experimentat cea mai măreață epifanie sau iluminare, când a trăit acel moment „Aha!“, un moment în care toate se leagă între ele și au sens.
16. Descrieți cât puteți de mult din acel moment și din percepțiile și înțelegerea care fac parte din el. Continuați timp de 3-7 minute.

Eliberarea de geniul împrumutat

Când sunteți gata să încheiați experimentul, procedura este foarte simplă:

1. Mergeți, în imaginație, până în fața unei oglinzi foarte mari. În fața dumneavoastră va apărea chipul geniului. Acum *eliminați oglinda!* Oglinda a dispărut, dar geniul este tot în fața dumneavoastră privindu-vă. Nu mai sunteți una și aceeași entitate. V-ați întors în propriul corp.
2. Mulțumiți călduros *geniului model* pentru că v-a dat voie să-i folosiți corpul. Imaginați-vă că geniul vă răspunde tot cu mulțumiri, pentru că a avut o ocazie remarcabilă de a împărtăși această experiență cu dumneavoastră.
3. Acum puneți-l pe geniul vostru să vă dea un casetofon portabil. Este atât de mic, încât poate fi strecurat cu ușurință în buzunar. Vedeți dacă și geniul are un astfel de casetofon în buzunar. Aveți grijă să existe o înțelegere telepatică între voi, iar prin intermediul acestor aparate veți fi în legătură directă tot timpul, chiar și după ce experimentul a luat sfârșit. Oriunde și oricând, veți putea solicita informații de la *geniul dumneavoastră model*.
4. Înainte să plecați, geniul are ceva de spus – el vă va împărtăși câteva din momentele mai speciale ale experienței sale. Ascultați cu atenție. Redați tot ce va spune partenerului dumneavoastră sau casetofonului.

Interogarea geniului împrumutat

Imediat după acest experiment, interogați-vă. Cu ochii deschiși, dar continuând să vorbiți la timpul prezent, amintiți-vă tot ce s-a întâmplat. Descrieți prin intermediul unui *medium diferit* decât acela folosit înainte, ori altă persoană, ori alt casetofon, ori un bloc-notes. Descrieți tot ce ați experimentat, în special *diferențele* observate în grădina când priveați prin ochii geniului. Continuați interogarea timp de 2-4 minute sau ceva mai mult dacă scrieți.

Feedback-ul în cazul geniului împrumutat

Imediat după experiment, mergeți și practicați talentul pe care vi-l doriți. În timp ce exersați, încercați să vă dezvoltați capacitatea de a aluneca ușor înainte și înapoi, din timpul real în cel imaginar.

De exemplu, petreceți 10-30 de minute cântând la pian, și apoi 10-30 de minute *imaginându-vă* cântând la pian exact ca Rahmaninov. Încercați să alternați cele două planuri de 2-4 ori pe zi. Pe măsură ce vă întăriți încrederea în această capacitate de a pendula între fazele geniu-nongeniu, la un moment dat cele două faze se vor contopi în mintea voastră. Veți realiza că *sunteți* niște genii, care cântă la pian în timpul real. Talentul, îndemânarea și percepția imaginarului Rahmaninov vor fi ale voastre.

Când folosiți un model din istorie, este bine, desigur, să petreceți ceva timp la bibliotecă învățând tot ce puteți despre acea persoană, însă nu este suficient. Baza de date a subconștientului vostru este atât de mare și completă, încât ea stochează toate informațiile de care are nevoie pentru a extrage din orice *model geniu* caracteristicile pe care le doriți.

TU EȘTI GENIUL!

Geniile întâlnite în exercițiile de mai sus nu sunt, desigur, altceva decât elemente disociate ale minții tale. Talentele uriașe și percepțiile lor subtile există și în tine.

Experiența mi-a arătat că *împrumutarea geniului* este și mai eficientă atunci când *geniul model* pe care-l alegeți apare nu neapărat ca o persoană diferită, ci mai degrabă ca o versiune ingenioasă a *dumneavoastră*. Din nefericire, cei mai mulți dintre noi avem așa de puțin respect pentru noi înșine, încât ne vine greu să ne vedem în postura de genii. Din acest motiv, vă sugerăm să exersați mai întâi procedura de *împrumut al geniului* prezentată mai sus, până în momentul în care veți vedea că ați ajuns în mod cert la nivelul intelectual al unui geniu, dar de data aceasta în timp real. Apoi, s-ar putea să fiți gata pentru o metodă mult mai avansată, *lumea paralelă* sau *tehnica pământuri alternate*, descrise mai jos.

LUMI PARALELE

Oamenii de știință ne spun că galaxia noastră conține miliarde de stele, dintre care foarte multe au planete ce se învârt în jurul lor. În ciuda acestui număr imens, Calea Lactee este mult mai mică decât cea mai apropiată galaxie, Andromeda. Într-adevăr, se crede că sute de milioane de galaxii care se pot observa cu telescopul sunt mult mai mari decât a noastră.

Pe scurt, universul nostru este atât de vast încât, statistic vorbind, este foarte probabil ca undeva să mai existe planete exact ca Pământul și ca unele dintre acestea să fie populate de oameni care să arate chiar ca noi – în cele mai mici amănunte.

Poate că unii dintre tizii voștri cosmici au dus o viață mai bună pe Pământul lor paralel. Poate că ei n-au experimentat niciodată invidia, ridicolul și un sistem de învățământ care să te tragă înapoi. Poate că părinții lor au fost mult mai înțeleghători, iar profesorii mult mai răbdători. Poate că ei și-au dezvoltat talentul la potențialul maxim. În lumile lor, aceștia pot fi cotați ca unele dintre cele mai apreciate genii. Nu v-ar plăcea să învățați de la ei? Nu v-ar plăcea să le folosiți cunoștințele și experiența pentru a avea o a doua șansă?

Procedura pământurilor alternative

1. Alegeți un subiect sau un talent pe care doriți să-l dezvoltați.
2. Imaginați-vă că vă uitați la dosul propriei mâini. Cu ochii minții, studiați unghiile, încheieturile, culoarea pielii, textura, perii fini, structura tendoanelor care se zăresc sub piele.
3. Acum că ați întărit contactul neurologic cu mâna voastră, imaginați-vă că o ridicați și apăsați butonul unui lift. Dați-vă un pas înapoi pentru a vedea ușa liftului. Acesta nu este un lift obișnuit, de fapt, ci este un Transportor în Timp/Spațiu, capabil să vă ducă în orice colț al universului. Urmează să-l folosiți pentru a vizita un Pământ Alternativ, unde un eu paralel a devenit un geniu în talentul pe care doriți să vi-l cultivați.
4. Liftul vine de departe, așa că aveți suficient timp de așteptat. În timp ce așteptați, descrieți ușa liftului cu detalii senzoriale (1-3 minute).
5. Ușa se deschide. Pășiți înăuntru.
6. Deși ușa era opacă în exterior, din interior se poate vedea că are un panou transparent prin care poți privi în afară. Veți folosi acest panou pentru a conduce liftul în locul ales.
7. Pe partea cealaltă a ușii observați panoul de control cu un număr mare de butoane, din care nu veți folosi decât câteva în acest exercițiu. Unul, de exemplu, se numește „Sus-Când“. Acest buton vă va duce în viitor. Cel de dedesubt se numește „Jos-Când“. El vă va duce în trecut. Pentru acest exercițiu însă veți folosi butonul „Locul-Când“. Vă va transporta pe un Pământ Paralel, unde una dintre sosiile voastre se întâmplă să trăiască. De cealaltă parte a panoului este un buton numit „Spațiu“, care v-ar putea duce pe Pământul Paralel, dar care v-ar obliga să parcurgeți foarte mult drum până acolo. Într-un colț al panoului de control există un pachet micuț pe care scrie „DPESrindeți“. Vă rog să-l DPESrindeți și să-l puneți în buzunar. Se folosește numai în cazuri de urgență (chiar dacă nu va fi nevoie să-l folosim vreodată). Dacă vreți totuși vreodată să vă întoarceți rapid dintr-una din aceste călătorii, loviți buzunarul în care este pachetul și veți fi înapoi în timpul și spațiul prezent, pe Pământul Original.

8. Acum puneți ușor degetul pe butonul „Locul-Când“, dar *nu-l apăsați*. Programați liftul, *gândind* tare, dar în liniște, cu degetul încă pe buton, „Du-mă într-un punct cheie al experienței de pe celălalt Pământ, unde sosia mea, care trăiește acolo, se întâmplă să fie și cel mai genial în ceea ce doresc eu să mă perfecționez.“
9. Apăsați butonul. Încercați să simțiți mișcarea liftului. E foarte posibil ca acesta să meargă în sus, în jos, lateral dreapta – stânga sau într-o direcție pe care n-o puteți descrie. Petreceți un minut, simțind această mișcare puternică.
10. Pe drum, s-ar putea să zăriți frânturi din locurile unde veți merge, dar adevărata acțiune începe o dată ce ați ajuns acolo, pentru că e foarte posibil ca scena pe care o veți găsi să nu corPESundă cu imaginile zărite. Anticipați că locul unde veți sosi este scena cea mai relevantă pentru lecția pe care vreți să o învățați. Simțiți accelerația liftului, viteza care crește, din ce în ce mai mult.
11. La un moment dat liftul se oprește. Ușa transparentă se va colora, iar apoi se va deschide. Ce culoare a luat ușa? Amintiți-vă această culoare pentru a vă putea întoarce în acest loc ori de câte ori doriți.
12. Pășiți în lumea paralelă. Sosia voastră este acolo. Începeți să descrieți cu multe detalii senzoriale tot ce vă înconjoară, inclusiv figura acestuia.
13. Acum strecurați-vă ușor în spatele său și alunecați cu grijă în interiorul său, sau puneți-vă pe cap capul său.
14. Potriviti-vă ochii cu ai lui. Faceți la fel și pentru urechi. Priviți și ascultați prin ochii și urechile celuilalt. Adunați-vă toată puterea și concentrarea minții pentru ca, un timp, să *deveniți* chiar el.
15. Luați mâna dreaptă a sosiei voastre și trageți-o pe propria mână ca și cum v-ați pune o mânășă. Cum arată și cum se simte?
16. Faceți la fel și cu mâna stângă.
17. Uitați-vă în jurul vostru prin ochii celuilalt și observați diferențele. Descrieți aceste diferențe.
18. Începeți să exersați activitatea în care celălalt s-a dovedit a fi un geniu.
19. Notați senzațiile pe care le simțiți în corp pe măsură ce exersați – postura caracteristică, tipuri de mișcare și gesturi sau răspunsul mușchilor – și mai ales atunci când activitatea începe să meargă bine.
20. Duceți-vă împreună cu jumătatea voastră la o oglindă mare de înălțimea unui om și uitați-vă în ea. Eliminați oglinda. Acum stați față-n față cu el.
21. Aceasta este șansa voastră de a-i pune întrebări. Întrebați-l cu voce tare, dar în gând. Ascultați cu atenție răspunsurile.

22. Mulțumiți-i călduros pentru experiență.

23. Întoarceți-vă la lift. Vă va depozita înapoi pe Pământul original și vă veți simți alert, proaspăt și plin de energie.

Învățați pașii cu perseverență

Acest exercițiu cu Lumea Paralelă nu este foarte ușor, așa că trebuie să învățați pașii foarte bine înainte să începeți. Deschiderea ochilor în timpul exercițiului pentru a citi instrucțiunile poate rupe vraja. V-ar ajuta dacă ați considera acest exercițiu în termenii unui drum în zece pași:

1. Descrieți *ușa liftului*.
2. În interiorul liftului, puneți ușor degetul pe butonul „*Locul Când*” și spuneți liftului unde să vă ducă.
3. Apăsați butonul și *simțiți* mișcarea.
4. Ați ajuns. Ce *culoare* vedeți prin panoul transparent?
5. Pășiți pe *Pământul Alternativ* și descrieți-l.
6. Găsiți-vă *jumătatea*. Descrieți-o.
7. Uniți-vă cu aceasta și descrieți *schimbările* din percepție.
8. Exersați *talentul vizat* deghizat în pielea celeilalte jumătăți.
9. Priviți într-o *oglină* mare cât un om și separați-vă.
10. Angajați-vă într-o sesiune de *întrebări și răspunsuri*.

ÎNLOCUIREA CAPETELOR PENTRU PRIMIREA RĂSPUNSURILOR INSTANȚEE

Puteți folosi *înlocuirea capetelor* ca pe o *tehnică a pragului* în timpul *fluxului de imagini*. Dacă exersați de ceva minute și n-a apărut nici o viziune particulară sau nu ați trăit nici o experiență „Aha!”, aduceți în *fluxul de imagini* un *geniu model* a cărui viziune credeți că vă va ajuta la elucidarea problemei respective.

Introduceți *geniul model* prin metodele subliniate mai sus și petreceți câteva minute descriind *fluxul de imagini* prin ochii acelui geniu. Luați notă specială de orice pare *diferit* atunci când vizualizați totul prin ochii geniului.

După ce v-ați retras din interiorul geniului, fie prin tehnica oglinzii, fie prin îndepărtarea capului și a costumului de piele, puteți începe să puneți întrebări geniului vostru referitoare la o interpretare corectă a *fluxului de imagini*.

O AVENTURĂ DIN VIITOR

Înlocuirea Capetelor este poate cea mai eficientă tehnică din această carte. O dată ce stăpâniți lucrurile de bază, veți fi uimit de rezultatele serioase pe care le veți obține.

Vă amintiți de geniul baseball-ului din primul capitol? El a descoperit principiul micului semn, punându-se în pielea a diferiți eroi ai baseball-ului. În interiorul vostru stau ascunse puteri extraordinare la care nici nu vă gândiți, așteptând să primească o formă, o voce, o identitate, astfel încât să comunice cu voi și să vă împărtășească din înțelepciunea lor.

Poate că este doar o coincidență faptul că o parte din cele mai uimitoare rezultate au apărut când această metodă a fost folosită într-un scop existent din cele mai vechi timpuri – preluarea personalității unui animal sălbatic. La seminarii, unul dintre seminariști „a devenit” o albină care bâzâia. În acel moment în minte i-a apărut instantaneu vârful unui acoperiș ce aparținea unei clădiri din depărtare și care avea un stup mare chiar dedesubt. Din punctul de vedere al albinei, acest participant s-a văzut cum s-a apropiat în mare viteză de roi. Imaginați-vă curiozitatea celorlalți participanți. Cu toții am lăsat deoparte lucrurile pe care le făceam la momentul respectiv și ne-am repezit către locația descrisă de el. Destul de sigur, am descoperit roiul de albine exact acolo unde ne-a spus că e. Nici unul dintre noi nu fusese conștient până atunci de roiul respectiv. Alți participanți la seminar au avut și ei experiențe remarcabile în urma înlocuirii capetelor de la animale precum delfinii sau chiar melcii.

Cititorii cu o minte mai practică pot pune la îndoială utilitatea unor astfel de explorări. Totuși acestea ținesc la o lume și mai largă plină de aventuri ce se deschide în fața noastră atunci când învățăm. Știința modernă de-abia dacă se ocupă de studiul capacității disociative a minții. Putem fi siguri doar că această capacitate antică rămâne valabilă pentru noi, așa cum a fost valabilă și pentru strămoșii noștri din Epoca de Piatră și sunt sigur că mai există suficient potențial ce trebuie scos la suprafață.

CAPITOLUL 9

AMINTIREA PERFECTĂ

Într-o zi, în timp ce citea *Așa grăit-a Zarathustra* a lui Nietzsche, marele psiholog Carl Jung a avut sentimentul ciudat că mai citise acel pasaj înainte. De fapt, i se părea a fi aproape o copie fidelă a unui lung episod pe care Jung îl citise cu ani în urmă într-o poveste cu aventuri marine, publicată pe la 1835 – cu o jumătate de secol înainte ca Nietzsche să scrie *Așa grăit-a Zarathustra*.

Jung i-a scris surorii lui Nietzsche și a aflat de la ea că fratele ei chiar citise aceeași povestire când avea 11 ani. „Cred, din context,” avea să scrie Jung mai târziu, „că este puțin plauzibil ca Nietzsche să-și fi dat seama că ideea lui plagiază povestea aceea. Cred că pur și simplu cincizeci de ani mai târziu i-a alunecat pe nesimțite în conștient.”

MEMORIA FĂRĂ LIMITE

Nietzsche experimentase aparent *criptomnezia*, sau amintirea ascunsă. Acest fenomen apare în mintea unei persoane fără ca aceasta să fie conștientă. Criptomnezia a fost rPEsponsabilă pentru momentul stânjenitor prin care a trecut George Harrison de la Beatles, când s-a descoperit că hitul său din anii 70 „My Sweet Lord” semăna atât de bine cu melodia din 1963 a celor de la Chiffons, „He’s So Fine”.

Deși jenante uneori, momentele de criptomnezie cum sunt acelea de genul celei avute de Nietzsche ridică întrebări provocatoare despre memoria umană. Dacă un întreg pasaj din carte poate fi absorbit la vârsta de 11 ani și apoi poate fi redat intact zeci de ani mai târziu, ce altceva ar mai putea fi depozitat în creierul nostru? Și cum l-am putea scoate la suprafață?

BARIERA MEMORIEI

„Educația“, spunea odată Albert Einstein, „este ceea ce rămâne, după ce uităm tot ce am învățat la școală.“

Care dintre noi, nu a privit cu regret în urmă, măcar o dată, înspre anii în care ne chinuiam cu testele la materii misterioase, precum fizica, chimia, trigonometria, istoria, franceza sau spaniola? Cine nu s-a minunat la gândul că a existat o perioadă în care chiar știam cum să citim un tabel cu elemente periodice, rezolvam ecuații cu patru necunoscute, calculam traiectoria corpurilor în cădere, știam toate bătăliile din timpul Războiului de la 1812 sau conjugam verbe la franceză – iar apoi toate acestea au fost uitate atât de rapid?

În momentul în care intrăm pe piața muncii, cei mai mulți dintre noi sunt bucuroși și dacă își amintesc tabla înmulțirii. Orice american care poate lega două cuvinte într-o limbă străină este privit cu admirație. Deși birourile noastre de la serviciu sunt pline de teancuri de ziare necitite, manuale pentru calculator, rapoarte, reviste și cărți de toate felurile, puțini dintre noi se pot lăuda cu un sentiment de *déjà vu*. La muncă, ca și la școală, ne simțim îngropați într-o masă de date mult prea mare pentru ca memoria noastră s-o cuprindă pe toată.

META-TALENTELE

La un moment dat, când Einstein a fost întrebat care este viteza sunetului, el a răspuns, „Nu știu. Nu-mi încarc memoria cu lucruri pe care le pot găsi cu ușurință în orice enciclopedie.“ Contrar credinței populare, marile genii nu sunt neapărat și mari mnemonici sau memorizatori. Totuși, ei știu când și cum să afle ceea ce vor să afle. Eu numesc această aptitudine *meta-talent* – un talent fundamental din care derivă alte talente.

Fapte evidente sugerează că toți posedăm o memorie vizuală într-o anumită măsură. Totuși, numai câțiva oameni sunt înzestrați cu abilitatea de a extrage și a examina în orice moment „fotografii“ din memorie. În acest capitol, veți învăța despre *citirea fotografică*, un meta-talent care vă va ajuta să extrageți mult mai multe dintre amintirile ascunse, decât credeți voi că este posibil.

Re-educarea freneziei

Toți cititorii adulți ai acestei cărți sunt față-n față cu o posibilă criză în cariera lor. După spusele economistului Paul Zane Pilzer, autorul cărților *Avere nelimitată* și *Dumnezeu vrea ca tu să fii bogat*, „Sarcinile pe care le îndeplinim astăzi vor fi preluate complet de tehnologie în viitor.“

În 1958, un cip nu suporta mai mult de 10 componente electronice. Până în 1972, acel număr a crescut la 1000. Astăzi, cip-ul dintr-un

Pentium conține 3 milioane de tranzistori comprimați la un loc într-un pătrățel de un inch. Viteza cu care tehnologia se schimbă este în continuă creștere. Toate ramurile economice sunt înghițite într-o singură clipire. Compact-discul a aruncat în uitare industria multimiliardară a discurilor de vinil în mai puțin de zece ani. Sistemul pe injecție și sistemele digitale au făcut ca mașinile tradiționale să pară niște desuetudini. Aceeași poveste se repetă în fiecare ramură economică. Succesul în noua noastră economie turbulentă nu este câștigat de cei care și-au perfecționat la maxim un talent particular, ci de cei care-și perfecționează noi talente foarte rapid.

„Am fost obișnuiți să avem o societate unde învățam cum să facem același lucru până la sfârșitul vieții noastre,” spune Pilzer. „Asta nu mai merge acum. Durata medie a unei cariere este mai mică de șase ani. Jumătate din populație își schimbă *cariera* – nu numai serviciul – în șase ani sau chiar mai puțin.”

Învățați repede noile cerințe

Mai mult ca niciodată, adulții de astăzi trebuie să se gândească la ei ca la niște veșnici studenți, gata oricând să se apuce de un curs suplimentar. Lucrătorii cei mai competitivi vor fi cei care stăpânesc meta-talentele – ceea ce Pilzer numește „talente de bază” – pentru că acestea îi ajută să învețe mai rapid.

De exemplu, în calitate de manager poți să descoperi că un nou program pe calculator îți dublează capacitatea de a promulga, organiza și distribui documentele. „Dacă talentele de bază sunt mai mari în departamentul vostru,” scrie Pilzer în *Avere nelimitată*, „probabil veți fi primul care va învăța noul program... Până când colegii dumneavoastră se vor fi familiarizat cu noua tehnologie, e posibil ca un sistem mai bun să fi apărut deja pe piață, și în cazul acesta trebuie s-o luați de la capăt.”

ÎNVĂȚAREA ACCELERATĂ – NOTA TA COMPETITIVĂ

Pentru mulți, o societate bazată pe o educație constantă este ceva de neacceptat. Cum vom găsi noi timp pentru pregătirea noastră, în timp ce trebuie să avem grijă de familie? Învățarea accelerată este unul dintre răspunsuri. Numai printr-o îmbunătățire atentă a meta-talentelor noastre putem reduce timpul dedicat cerințelor acestei pregătiri permanente.

Proiectul Renașterii este implicat acum într-un studiu care intenționează să comprime doi sau mai mulți ani într-un curs de 8 săptămâni pe perioada verii. Avem de gând să înscriem 200 de studenți în programul pilot din 1996, numit „Proiectul pentru învățarea academică accelerată” (PIAA). După completarea acestui curs, studenții

vor merge la una din cele cinci universități participante, unde vor fi testați pentru o posibilă admitere la nivelul de juniori.

Metodele PIAA pot fi cu ușurință adaptate aproape în orice domeniu. Ele includ tehnicile descrise în această carte, diferite aplicații ale *fluxului de imagini* sau ale *gândirii model*, precum și altele, pe care le vom discuta mai târziu, cum ar fi *notarea liberă* și *gândirea în grup*. Aici este inclusă și *citirea fotografică*.

MEMORIA – META-TALENTUL SUPREM

Inventarul meta-talentelor tradiționale include abilități precum cititul, scrisul, vorbitul, calcularea și judecata. Abilitatea de a învăța talente mai specializate – cum este folosirea unui calculator – depinde într-o mare măsură de cât de bine ai deprins aceste talente fundamentale.

Totuși chiar și aceste meta-talente se dezvoltă dintr-un antecedent mai puternic și mai profund – posibilitatea de a înregistra și a reda date din memorie. Îmbunătățirea performanței celui din urmă este, de aceea, un țel major pentru PIAA și o piatră de hotar pentru toate programele de învățare accelerată.

CITIREA FOTOGRAFICĂ

Printre cele mai performante metode PIAA se află și o tehnică numită *citirea fotografică*. Cei care folosesc această metodă nu numai că măresc viteza și cantitatea lecturii, dar vor reține și vor reda date folositoare de zeci de ori mai bine.

Ca și alte genii, Paul Scheele, inventatorul *citirii fotografice*, a fost un copil foarte slab la învățătură. Lectura mai ales părea să fie o sarcină îngrozitoare pentru el. Cursurile de citire rapidă l-au ajutat pe Scheele să-și mărească viteza de lectură de la 170 la 5000 de cuvinte pe minut cu o rată a înțelegerii de 70 de procente. Totuși Scheele considera acest tip de lectură greoi și enervant.

În perioada în care a lucrat în calitate de consultant pe probleme de învățare accelerată, Scheele a auzit despre un instructor de lectură rapidă din Phoenix, Arizona, care făcuse o descoperire remarcabilă. Pentru a învăța „modelele de fixare”, studenții exersau scanarea paginilor unei cărți în mare viteză de sus în jos. Având un moment de intuiție, instructorul a dat un test de testare a înțelegerii chiar în urma unui astfel de exercițiu. Spre uimirea sa, studenții au obținut rezultate record. Ei reușiseră cumva să absoarbă materialul la nivel subliminal.

Învățarea subliminală

Puterea deosebită a învățării subliminale este recunoscută de multă vreme. La începutul secolului, în anul 1916, cercetătorul L. L.

Thurstone a descoperit că marinarii care învățau codul Morse în timpul somnului prindeau de trei ori mai repede decât cei care învățau normal.

În 1954, un cinematograf din Fort Lee, New Jersey, a experimentat publicitatea făcută sub formă de flash-uri între două reprezentații, timp de 6 săptămâni. Mesaje precum „Ți-e foame? Mănâncă floricele“ și „Beți Coca-Cola“ apăreau pe ecran timp de 40 de milisecunde – mult prea rapid pentru a fi observate de public. Totuși, în timpul celor șase săptămâni de testare, vânzările de floricele au crescut cu 57,7 procente, iar cele de Coca-Cola cu 18,1 procente. Dezvăluirea publică a experimentului a dus la nenumărate cereri de scoatere a lui în afara legii. Totuși, plângerile s-au stins rapid și practica nu a mai fost interzisă. Reclama subliminală rămâne și astăzi o industrie multi-miliardară în dolari.

Evident că un simplu mesaj spunând „Ți-e foame? Mănâncă floricele“ ar fi avut cu greu vreun efect asupra publicului dacă ar fi fost proiectată pe ecran timp de 3 secunde. Oamenii ar fi citit-o, ar fi căscat și ar fi ignorat-o. Numai atunci când trece de conștient poate avea influență un mesaj. Informația percepută subconștient are un impact mult mai mare asupra creierului decât informația percepută conștient.

Descoperirea IDS

În 1985, Scheele a fost angajat pentru a dezvolta un program de lectură rapidă la IDS/American Express. Inspirat de rezultatele din Tucson, Scheele a ajuns la concluzia că fiecare dintre noi ar putea avea o memorie vizuală, fotografică care ar putea fi folosită într-un fel sau altul. El a dezvoltat o metodă în acest sens, numită *citirea fotografică*.

Principiul de bază a fost același ca și în cazul cinematografului din Fort Lee. Planul lui Scheele era să expună cititorii la o derulare a informației mult prea rapidă pentru ca mintea conștientă să o poată procesa. Cei care practică această metodă încep prin a se uita la fiecare pagină timp de o secundă sau două. După ce termină de citit cartea la această viteză, nu vor fi cu mult mai conștienți de informațiile absorbite decât cei de la cinematograful din Fort Lee. Totuși Scheele credea că „fotografierea mentală“ a cărții poate fi activată și folosită mai târziu.

S-a dovedit că a avut dreptate. Angajații de la IDS care au învățat prin metoda lui Scheele au raportat îmbunătățiri uimitoare în ceea ce privește cantitatea de material pe care erau capabili să o absoarbă și să și-o reamintească. Un test standard de citire i-a arătat lui Scheele că putea citi fotografic o carte la o viteză de 68 000 de cuvinte pe minut și o rată a înțelegerii de 74 de procente.

O demonstrație

În mai 1986, compania lui Scheele, „Learning Strategies Corporation“, a primit licență din partea Departamentului de

Educație din Minnesota, prin care i se dădea dreptul să predea noua metodă ca materie opțională. Niște profesori sceptici de la un colegiu din Minnesota au încercat chiar să împiedice cursul lui Scheele, susținând că acesta nu are cum să funcționeze. În schimb, Scheele a aranjat o demonstrație. În prezența profesorilor, unul din colegii lui Scheele a aplicat metoda pe un volum din Dreptul american.

„După aceea,” scrie Scheele, „el a obținut un procentaj de înțelegere de 75%. În plus, a desenat cu aproximație șase dintre ilustrațiile volumului și a identificat corect secvențele lor numerice.”

Un salt evolutiv

Citirea fotografică pare a fi o etapă naturală în evoluția omului în ceea ce privește talentul de a citi. În timpurile antice și medievale, oamenii obișnuiau să citească cu voce tare. Mulți considerau cititul o îndeletnicire dificilă dacă nu era făcut cu voce tare. Astăzi aproape orice persoană poate citi în gând. Totuși, încă avem tendința de a subvocaliza în timp ce citim. Creierul și sistemul nervos suportă inconștient mișcărilor vorbirii. Acest obicei ne încetinește extrem de mult, de vreme ce reduce viteza de citire la viteza de pronunție a cuvintelor.

Citirea fotografică ne eliberează de nevoia de a subvocaliza, dându-ne voie să citim mai degrabă cu viteza creierului, decât cu viteza limbii. Pe vremea când învățam abecedarul, trebuia să pronunțăm cu voce tare fiecare literă înainte de a recunoaște un cuvânt. Mai târziu, am învățat să recunoaștem întregul cuvânt dintr-o privire, și chiar propoziții întregi ori paragrafe, dacă urmam un curs standard de citire rapidă.

Citirea fotografică duce acest proces și mai departe, permițându-ne să absorbim două pagini întregi în același timp. La început, pare imposibil, pentru că citești mult prea repede pentru a recunoaște și a vocaliza fiecare cuvânt în parte. O dată ce ai depășit faza de subvocalizare, veți vedea că este mult mai confortabil să lași creierul să proceseze un text la viteza lui naturală – adică foarte, foarte repede!

PROCEDURA DE CITIRE FOTOGRAFICĂ

O explicație completă a tehnicii lui Scheele poate fi găsită în cartea sa, *Citirea fotografică a întregului sistem al minții*. Următoarele pagini prezintă în mare punctele principale ale acestei metode.

Pasul 1: Introduceți condiția de citire fotografică

Așezați cartea sau materialul de citit chiar în fața dumneavoastră. Închideți ochii și încercați să conștientizați fiecare parte a corpului vostru. Ridicați-vă drept. Ambele tălpi trebuie să fie bine înfipite în podea. Respirați adânc și rar. Relaxați-vă.

Acum imaginați-vă că plutiți încet prin aer. Deschideți ochii și uitați-vă în jos la pagini, imaginându-vă că citiți peste umărul vostru. În timp ce citiți, veți observa cele două mâini ținând cartea de o parte și de alta. Tehnica privitului peste umăr a lărgit de fapt perspectiva vizuală, având astfel posibilitatea de a privi ambele pagini în același timp.

În acest moment, unele cerebrale trebuie să-și fi micșorat viteza la 8-12 cicluri pe secundă – așa numita stare Alfa (în starea normală Beta, ciclurile sunt de 12-23 cicluri pe secundă). Psihologii au descoperit că această stare a creierului, relaxată, dar alertă, este ideală pentru învățat.

Pasul 2: Stabiliți scopul citirii

Înainte de a începe să citiți, stabiliți în gând scopul pentru care citiți acel material. Francis Bacon a spus odată, „Unele cărți trebuie gustate, altele trebuie înghițite, și numai unele trebuie mestecate și digerate.” Paul Scheele a spus și mai direct: „Unele lucruri merită citite în cele mai mici detalii. Altele nu merită citite deloc.”

Cei mai mulți dintre noi nu-și plănuiesc lectura. Alegem cărți și reviste la întâmplare și începem să le citim pur și simplu. Acest comportament este teribil de ineficient. Citirea unei cărți poate să dureze zile întregi, iar un articol mai lung îți ia mai mult de o oră. Astfel de sarcini, mari consumatoare de timp, ar trebui administrate cu aceeași atenție cu care le administrezi pe cele importante.

Dacă vrei să savurați Sonetele lui Shakespeare, ar trebui probabil să le citiți cum se citeau pe vremuri, „mestecând” și „digerând” fiecare cuvânt. Dar, dacă aveți de citit un manual de 250 de pagini al nu știu cărui serviciu, probabil că veți prefera „să-l înghițiți” cu totul prin citirea fotografică. Fiți realiști. Înainte de a începe, întrebați-vă:

- *Ce mă aștept să câștig din citirea acestui material?* Mă va învăța cartea cum să folosesc noul meu calculator, mă va ajuta la o explorare mai profundă a hobby-ului meu, mă va ajuta să învăț o limbă străină, mă va pune la curent cu problemele sociale actuale? Determinați dinainte cu exactitate cum vă va face acel material mai apt sau mai bine informat.
- *Ce nivel al detaliului îmi doresc?* E nevoie să învățați și să vă amintiți fiecare fapt al cărții, punctele importante ale fiecărui capitol sau una sau două detalii tehnice? Hotărâți dinainte.
- *Cât timp sunt gata să dedic acum realizării scopului meu?* După ce ați răspuns la primele două întrebări, e posibil să vă dați seama că de fapt cartea nu merită timpul dumneavoastră. În cel mai bun caz numai 5 minute. Dumneavoastră sunteți judecătorul.

Pasul 3: Vizionarea anticipată

Cu cât dezvolți un sentiment mai mareț pentru cartea sau articolul dinaintea ta, cu atât îți va fi mai ușor să le citești fotografic. Mai întâi,

studiați structura întreagă a cărții. Citiți cuprinsul; titlurile, subtitlurile și conținutul capitolelor; indexul; textul de pe coperta din față și din spate; și orice rând scris cu caractere îngroșate sau italice. Citiți de asemenea orice diagramă, desen sau hartă. Numai așa puteți avea o cunoaștere excelentă a conținutului și structurii cărții.

Apoi *identificați cuvintele cheie*, și anume, cuvintele care vă sar în ochi când scanați cartea. Autorul le folosește mereu, pentru că ele reprezintă fațete cheie ale temei. În *Factorul Einstein*, v-ați lovit de termeni precum *fluxul de imagini*, *barajul*, *buclă de feedback*. Vedeți exact ce înseamnă aceste cuvinte cheie și veți înțelege și cartea.

În final, *faceți un mini-inventar*. S-au schimbat prioritățile în timpul acestei vizionări anticipate? De multe ori, veți vedea că după ce ați completat această etapă, ați obținut exact lucrurile de care aveți nevoie din cartea respectivă.

Vizionarea anticipată este opțională

Cititorii pot descoperi că pot să citească fotografic foarte bine și fără această vizionare. Și există chiar și un avantaj în acest caz. Punerea pe primul loc a creierului, care are multă informație conștientă legată de carte, poate bloca uneori viziuni mai subtile ale subconștientului. De aceea, am lucrat împreună cu Paul Scheele pentru a pune bazele unor noi metode de vizionare anticipată mai puțin dure. În spiritul unui adevărat om de știință, Paul a fost extrem de receptiv la sugestiile mele și gata să le testeze împreună cu mine, prin experimente. Rezultatele inițiale au fost încurajatoare, și este foarte probabil că le vom folosi și în cadrul programului nostru PIAA (la care și eu și Scheele colaborăm). Până când vom elimina toate imperfecțiunile acestor metode, cititorii ar trebui să aleagă (probabil cu aceleași șanse de succes) una dintre metodele originale descrise aici, fără a aplica vizionarea anticipată.

Pasul 4: Abordarea stării teta

Înainte de *citirea fotografică*, trebuie să obțineți o stare de relaxare profundă care să deschidă emisfera dreaptă și care să vă dea acces la memoria subconștientă. Asta înseamnă să vă scufundați într-o stare Alfa foarte apropiată stării Teta, care se află undeva între 4 și 8 cicluri pe secundă. Starea Teta este ideală pentru lucrul cu imagistica mentală și activitățile emisferei drepte.

Închideți ochii și respirați adânc, lăsând anxietatea să dispară o dată cu fiecare inspirație, făcând loc calmului să se instaleze. De fiecare dată când expirați, gândiți-vă la cuvântul *relaxare*. La început, când veți aplica această metodă, veți dori probabil să vă întindeți puțin și să vă relaxați pe rând fiecare grupă de mușchi, în timp ce

repetati cuvântul *relaxare* de fiecare dată când expirați. Atenție să nu adormiți. Corpul uman are tendința să asocieze Starea Teta cu ora de culcare. În cele din urmă, veți reuși să obțineți această stare fără astfel de pregătiri elaborate. Cu timpul, câteva respirații adânci și lente vor fi suficiente pentru a induce o astfel de stare.

O altă alternativă este să practicați timp de 5-10 minute *fluxul de imagini* înainte a da drumul *citirii fotografice*. Va avea același efect.

Pasul 5: Obținerea focalizării foto

Când atenția este focalizată asupra unui singur cuvânt sau al unei propoziții, emisfera stângă se activează, în timp ce cea dreaptă își oprește activitatea. Atât despre starea dumneavoastră Teta! Când citiți fotografic, nu vă focalizați *niciodată* asupra unor cuvinte specifice. În schimb, concentrați-vă atenția asupra spațiilor albe *din jurul* literelor. Imaginați-vă că vă uitați peste capul dumneavoastră și priviți întreaga pagină, dar vă concentrați atenția doar asupra spațiului alb. Veți vedea ambele pagini în același timp, precum și cele două mâini de o parte și de alta a cărții. Pagina va avea atunci un aspect tridimensional. Când veți căpăta acest sens al adâncimii, înseamnă că ați obținut *focalizarea foto*. Acest mod de a privi este similar viziunii semifocalizate pe care o folosiți când vă uitați la imaginile stereoptice ale *ochiului magic*.

Pasul 6: Citirea fotografică

Acum începeți să întoarceți paginile, oprindu-vă una sau două secunde pentru fiecare pagină. Fiți relaxat tot timpul. Păstrați-vă mintea golită cât de mult puteți. Evitați gândurile negative sau înlăturăți-le cu blândețe în cazul în care apar. Evitați generarea unor profeții de genul: „N-o să meargă.” Un mod de a menține mintea relaxată și cu o atitudine pozitivă este să încantați în ritmul întoarcerii paginilor. Ați putea spune „Relaxare... Re-la-xa-re...” sau „Păstrează starea... Uită-te la pagină...” Nu încercați să citiți ceva de pe pagini, în schimb asigurați una sau două secunde pentru fiecare pagină în parte.

Continuați *citirea fotografică* până ajungeți la sfârșitul cărții. Când terminați, nu încercați să testați dacă ați reținut ceva sau nu. O să vă descurajați. Trebuie să parcurgeți mai întâi procedurile de activare descrise mai jos, pentru a scoate la suprafață orice informație.

Pasul 7: Somnul

Dați informației timp să se acomodeze cu mintea voastră. Dacă vă grăbiți, puteți începe activarea după aproximativ 20 de minute. Totuși, cel mai bine este să așteptați cel puțin 24 de ore. Cercetătorii

de la Institutul Weizmann din Rehovot, Israel, au descoperit că talentele învățate se consolidează în timpul somnului REM. Performanța anumitor sarcini se îmbunătățește cu adevărat *după* ce noul talent este deprins, chiar și atunci când nu a existat nici un fel de practică în prealabil. Un efect similar pare să apară și în timpul Citirii Fotografice.

Pasul 8: Activarea

Uneori informația absorbită în timpul unei sesiuni de *citire fotografică* va fi activată spontan, fără a vă da seama. Odată, un profesor de la Universitatea de Stat din Minnesota a citit fotografic două cărți care îi trebuiau pentru un discurs ce urma să-l țină. Apoi a adormit. În timp ce dormea, profesorul s-a visat cum susținea acel discurs. S-a trezit brusc și și-a notat tot ce-și mai amintea din vis. Dimineata, când s-a uitat peste notițe, profesorul a văzut că discursul său era aproape complet.

Un alt adept al *citirii fotografice* s-a pregătit pentru o călătorie în Suedia citind fotografic de mai multe ori un dicționar suedez. La restaurant, s-a trezit că a comandat prânzul în limba suedeză.

Astfel de istorii sunt amuzante, dar foarte rare. De cele mai multe ori însă, e nevoie de activare „manuală“.

Activare Pas 1: Probați-vă mintea. Începeți prin a vă pune întrebări. „Ce este important pentru mine în cartea pe care tocmai am citit-o? ați putea întreba. „Ce trebuie să știu pentru a face bine la testul următor, pentru a-mi scrie raportul sau pentru a contribui la următoarea întâlnire?“ Nu vă așteptați la răspunsuri imediate. Acest fel de testare a minții este menită a determina subconștientul să descopere care sunt cele mai bune metode de a scoate la suprafață informațiile stocate. Ce este important: fiți relaxat, rămâneți încrezători și fiți curioși.

Activare Pas 2: Scanați și citiți. Proba pe care o faceți minții ar trebui să vă facă curioși în legătură cu anumite secțiuni sau pasaje ale cărții. Întoarceți-vă la acele părți. Dacă există vreo frază sau vreun cuvânt care vă sare în ochi, adânciți-vă în lectura celui rând și citiți până când veți fi mulțumit. Apoi rezumați modelul de scanare. Stabiliți o rație pentru fiecare articol sau carte citită, să zicem o frază sau un pasaj. Urmați-vă instinctul și nu logica. Lăsați subconștientul să vă conducă în locul în

care trebuie să citiți cu adevărat, chiar dacă pasajul pare total irrelevant scopului vostru. Dacă nu aveți încredere în primul instinct și doriți mai multă precizie, scanați și citiți întreaga carte, de la prima până la ultima pagină.

Experții în lectură estimează că 90 de procente din orice text este umplutură. Scanarea și citirea vă vor conduce la cele 10 procente substanțiale.

CULTIVAȚI SENTIMENTUL FOTOGRAFIC

Efectele imediate ale *citirii fotografice* nu vor fi evidente pentru toată lumea. Efectele apar mai întâi sub forma unor sentimente vagi și presimțiri pe care le-ai putea ignora cu ușurință dacă nu le-ai avea în vizor. A deveni un expert în *citire fotografică* implică și dezvoltarea unui sentiment de alertă pentru astfel de semnale interne subtile. Una din metodele cele mai bune de a dezvolta această conștiință este *fluxul de imagini*. Cele 10 minute zilnice de exersare a *fluxului de imagini* vă pregătesc să observați și să reacționați la acest tip de semnale care comprimă *sentimentul foto*, indiferent că iese la suprafață sub forma unor imagini, cuvinte sau sfaturi subtile. (Paul Scheele le cere acum tuturor profesorilor să exerseze un pic *fluxul de imagini* înainte să intre în clase și să predea *citirea fotografică*.)

După o întâlnire frustrantă cu avocatul său, de la care a încercat să înțeleagă nu știu ce chițibușuri legale, un om de afaceri s-a dus la o librărie unde a citit fotografic orice carte care avea ca subiect problema pentru care el ceruse sfat de la avocatul său. Era gata să iasă din magazin, când a simțit un impuls să se întoarcă și să mai scaneze încă o dată cărțile de pe rafturi. Bărbatul s-a dus direct la o carte anume și a deschis-o exact la pagina la care avea nevoie.

Un inginer care lucra într-o uzină a rămas surprins când într-o zi, s-a trezit că ține un discurs despre un domeniu în care avea puține cunoștințe. De-abia mai târziu și-a dat seama că citise fotografic un teanc de ziare economice în biroul său. Scanarea rapidă și lectura au scos la suprafață un articol pe care el îl uitase complet, dar care îi oferise baza pentru performanța sa uluitoare de la ședință.

EXPERIENȚA MINȚII COMPLETE

Meta-talentul *citirii fotografice* are aplicații dincolo de digerarea cărților și a jurnalelor. Cei care au practicat *citirea fotografică* au folosit această tehnică pentru a introduce starea *minții complete*,

căpătând un acces mai ușor la procesele emisferei drepte din timpul activităților lor zilnice.

Un bijutier era îngrozit la gândul târgului care urma să aibă loc. În fiecare an, mărșăluia în sus și în jos pe aleile expoziției, căutând la fiecare stand pietrele dorite. Chinul dura de obicei vreo cinci zile.

De data asta, totuși, el a încercat să fotografieze în minte toate exponatele. Mai întâi, s-a dat un pic în spate pentru a vedea dintr-un unghi mai mare întreaga sală. Apoi s-a plimbat rapid pe alei, scanând fiecare stand cu ajutorul *focalizării foto*. După ce și-a probat mintea legat de ce fel de pietre prețioase avea el nevoie, bijutierul s-a mai plimbat încă o dată pe aleile respective, scanând și citind și oprindu-se doar la standurile care „îl cheamă”. Bijutierul și-a îndeplinit misiunea într-un timp record de 2 ore.

FOLOSIȚI-VĂ TALENTUL PÂNĂ CÂND ÎL VEȚI SIMȚI CU ADEVĂRAT

Cel mai mare obstacol pe care îl puteți întâlni va fi tentația de a renunța pentru că aveți credința că n-o să meargă. La fel ca oricare din celelalte talente pe care le-ați deprins din această carte, *citirea fotografică* se îmbunătățește o dată cu practica. Pe măsură ce deveniți din ce în ce mai bun, veți câștiga un sentiment mai clar că funcționează și că are efecte deosebite.

Cel mai bun test în demonstrarea eficacității *citirii fotografice* este să începeți s-o folosiți în cât mai multe situații posibile. Nu va trece mult și veți trăi propriile voastre povești de succes care vă vor convinge.

LIMITELE MEMORIEI

Cel mai evident semn al geniului, în mintea celor mai mulți, este stăpânirea unor talente ale emisferei stângi, cum ar fi matematica, fluența în limbile străine și folosirea unui număr impresionant de cuvinte. Totuși aceste realizări nu se bazează pe altceva decât pe o memorizare perfectată. *Citirea fotografică* poate accelera progresul în oricare din aceste domenii.

Încercați *citirea fotografică* de mai multe ori în cazul unui dicționar, în română sau în altă limbă străină. Acest exercițiu vă va dezvolta vocabularul enorm. În tandem cu studiile formale, *citirea fotografică* va accelera progresul vostru în aproape orice domeniu. Este un meta-talent unic în felul său.

CAPITOLUL 10

EFECTUL SOCRATIC

În timpul războiului cu Coreea, americanii au rămas îngroziți când au văzut prizonieri de război americani dând declarații anti-americane și pro-comuniste în fața camerelor de luat vederi. Cum de i-au convins atât de repede inamicii chinezi? În cele din urmă s-a dovedit că aceștia folosiseră *hsi nao* – o expresie care tradusă cuvânt cu cuvânt înseamnă „spală creier”. Jurnalistul american Edward Hunter a tradus aceasta prin „spălarea creierului” și denumirea a rezistat până în ziua de astăzi.

Ceea ce este cu adevărat remarcabil la spălarea chinezească a creierului este că nu necesită torturi sau pedepse fizice. În schimb, deținuții sunt convinși încetul cu încetul să-și asume opinii străine de credințele lor. La început te roagă să scrii o listă cu tot ceea ce crezi tu că are bun comunismul. Mai târziu, te roagă – sub deghizarea corectitudinii – să scrii tot ce ar putea fi rău în ceea ce privește poziția Americii. Procesul își urmează parcursul ascendent într-o manieră minuțioasă și inflexibilă până când prizonierul este convertit.

EXPRIMAREA DE SINE

Puterea spălării creierului stă în faptul că subiectul nu exprimă niște idei pe care altcineva i le-a sugerat. Dimpotrivă, el este perfect conștient că el singur a emis aceste idei. În cele din urmă, conflictul dintre imaginea sa ca american loial și lista tot mai mare a confesiunilor neloiale cauzează ceea ce psihologul Leon Festinger numește disonanță cognitivă – o inconsistență neplăcută în gândurile, sentimentele și comportamentul unei persoane.

După Festinger, oamenii au tendința puternică de a elimina disonanța cognitivă. De exemplu, dacă vă forțați să zâmbiți și să

păreți vesel când de fapt sunteți trist, în final veți reacționa la această disonanță fie prin renunțarea la pretenția de a fi fericit, fie chiar veți deveni fericit. Nu puteți menține aceste două stări conflictuale multă vreme – așa cum nu au reușit nici soldații ghinionști din lagărele chinezești.

METODA SOCRATICĂ

În zilele noastre, educația este considerată a fi un proces de acumulare a informațiilor în capul studenților. Dar cuvântul latin *educare* înseamnă de fapt „a distila”. În antichitate, era treaba educatorului să distileze percepțiile și viziunile subtile ale studentului (vezi Figura 10.1).

Acest tip de educație aplică *metoda socratică*. Deși nu Socrate este cel care a inventat-o, el este cel care a popularizat această tehnică. În *metoda socratică*, profesorul pune o serie de întrebări, forțând studentul să examineze, să apere și să-și descrie propriile percepții și idei.

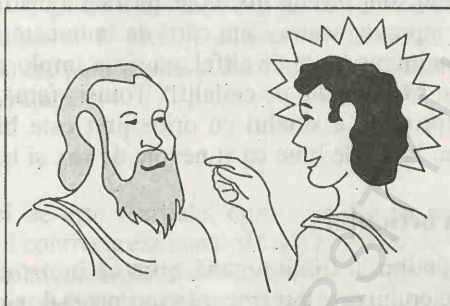
Printre multe beneficii ale *metodei socratice* este și acela că determină studenții să-și descopere propriile viziuni și să le exprime în cuvintele lor. Nu există o cale mai sigură de a produce un impact atât de îndelungat.

De *metodele socratice* beneficiază și profesorii. De exemplu, grecii antici formau școli nu numai pentru beneficiile studenților, dar și pentru ei înșiși. Prin predare, gânditorii Greciei clasice se asigurau să aibă cât mai multă audiență în fața căreia să-și prezinte propriile idei și percepții. Acești profesori, numiți sofisti, înapoiau această favoare prin extragerea percepțiilor celor din public, prin intermediul chestionării socratice. Ambele părți beneficiau de o buclă de feedback foarte puternică, care le stimula intelectul și marea zona percepțiilor. O rămășiță a acestui sistem supraviețuiește într-unul din aforismele populare „Dacă vrei să înveți un subiect, predă-l.”

MOARTEA EDUCAȚIEI

Metoda socratică permitea Atenei clasice – un oraș-stat cu mai puțin de 100 000 de oameni – să realizeze obiecte de artă care încă ne mai inspiră și acum, cu 2400 de ani mai târziu. De aici s-au inspirat și bazele pedagogice ale educației occidentale până acum 150 de ani. Apoi numărul imens de oameni care au trecut prin școlile publice americane i-a determinat pe profesori să renunțe la *metoda socratică*. Puși față în față cu clase de 40-60 de copii neastâmpărați, profesorii n-au mai avut ocazia de a chestiona 1-2 copii o dată în stilul socratic.

Fig 10.1 Cuvântul a educa vine din latinescul *educare*, „a distila”. Anticii credeau că înțelepciunea vine din interior. În Atena clasică mari profesori, precum Socrate, extrăgeau percepțiile subtile ale studenților prin intermediul chestionării socratice.



În acest moment ne-am oprit din educat și ne-am apucat de predat. Metodele didactice de astăzi presupun că fiecare student este o *tabula rasa* – o tablă goală – pe care profesorul trebuie s-o umple prin predare, ca și când ar turna apă într-un pahar gol (vezi Figura 10.2). Înțelepciunea naturală inerentă fiecărui student nu mai este scoasă la suprafață, așa cum se întâmpla în Atena pericleană. *Metoda socratică* supraviețuiește astăzi numai în relațiile unu-la-unu dintre profesori și absolvenți. Școlile de Drept susțin că folosesc *metoda socratică*, dar din păcate o folosesc într-o manieră distorsionată, în care amenințarea de a fi imediat respins pentru orice răspuns nesatisfăcător îi terorizează pe studenți, și le impune o atitudine rigidă. Este o metodă mult mai inchișitorială decât *metoda socratică*.

De-abia acum începem să ne dăm seama de prețul pe care l-am plătit când am renunțat la educație în favoarea predării. Remarca lui Einstein citată mai devreme capătă astfel un înțeles și mai amar pentru educatorii moderni: „Educația este ceea ce rămâne după ce am uitat ce am învățat la școală.”

INSTINCTUL DE EXPRIMARE A SINELUI

Cine nu a luat parte la o întâlnire la care să nu aștepte nerăbdător să-și exprime părerile? Indiferent de cât de elocvent sau convingător ar fi cel care vorbește, de-abia îl auzim, fiind atât de absorbiți de repetarea continuă a discursului nostru plănuț. Chiar și după ce vorbim, continuăm să ne repetăm cuvintele în gând, nuanțând fiecare silabă în parte, în timp ce ședința care se desfășoară în continuare în jurul nostru ajunge la noi sub forma unui murmur. Când întâlnirea se termină, ghici ale cui cuvinte ni le amintim cel mai bine?

Totuși, cu cât întâlnirea este mai interesantă, cu atât ne dorim mai mult să luăm cuvântul și cu atât mai puțin îi auzim pe ceilalți!

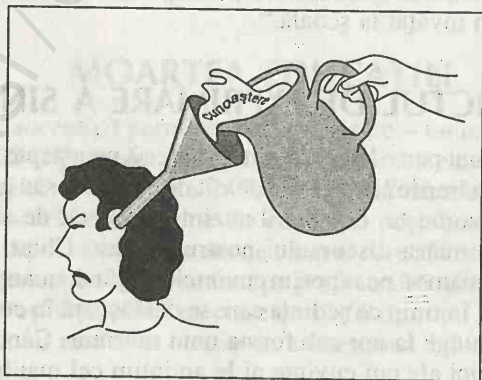
Această practică instinctivă este privită ca nepoliticoasă și egoistă, așa cum sunt privite marea majoritate a instinctelor atunci când nu sunt supravegheate. Câte cărți de îmbunătățire a imaginii personale, bine intenționate de altfel, nu și-au implorat cititorii „Să închidă gura și să-i asculte pe ceilalți!” Totuși sfatul nu este auzit. Nevoia de exprimare a sinelui cu orice preț este bine înfiptă în creierul nostru, la fel de bine ca și nevoia de sex și hrană.

Blocajul din articular

Când ne gândim la ființa umană, știm că în *articulare* – acele structuri ale creierului care guvernează exprimarea de sine – se găsește bine plasată conștiința umană. Aici intră și *zona de limbaj broca*, care ne permite să vorbim, și *zona wernicke*, care ne ajută să citim și să înțelegem vorbirea altora. Mai multe moduri fizice de expresie, cum ar fi scrisul, desenatul, pictura și dansul se folosesc de *zona motorie suplimentară*.

Articularul extrage anumite percepții din marea involburată a impresiilor existente în mintea noastră și le dă o formă concretă, astfel încât noi și ceilalți să putem fi conștienți de ele. De milioane de ani, direcția naturală a fluxului printre articulare a fost neîndoielnic îndreptată către *exterior*.

Fig 10.2 Dascălii moderni consideră elevul ca pe o tablă nescrisă, sau „tabula rasa”, așteptând să fie umplută cu date din exterior.



Din nefericire, 99 de procente din învățământul modern reprezintă o încercare de a stoca informația în creier prin intermediul aceluiași structuri de procesare a cuvintelor – o situație exacerbată de fondurile, din ce în ce mai mici din școli, desemnate instrucției non-verbale cum ar fi arta și dansul. Cu timpul, blocajul din articularele noastre paralizează și diminuează capacitatea noastră de percepție și învățare.

Judo mental

Practicanții de arte marțiale, cum sunt cei de judo, în loc să blocheze sau să contracareze atacurile adversarilor, re-direcționează forța atacurilor adversarilor chiar împotriva lor. Putem folosi acest principiu extrem de eficient pentru a debloca articularele.

Întotdeauna va fi o bătălie ascendentă – și fără roade – în care se va încerca stoparea și stânjenirea oamenilor. Chiar dacă reușim, cât de mult va reține o persoană din aceste informații îmbibate este discutabil. Imaginați-vă unde ar fi ajuns chinezii dacă ar fi așezat toți prizonierii într-o clasă, le-ar fi lipit gura cu bandă adezivă și i-ar fi bombardat cu doctrină marxistă!

Proiectul Renașterii a dezvoltat o tehnică extrem de eficace de judo mental, care oferă o deschidere mare către expresia de sine în timpul ședințelor, a discursurilor sau a cursurilor și în același timp care permite informației să pătrundă subliminal în creier. Această tehnică, care a devenit piatra de hotar a PIAA, se numește Notarea liberă.

NOTAREA LIBERĂ

Cei mai mulți iubitori de cărți urăsc ideea de a scrie o carte. Totuși, paradoxal, cele mai valoroase tomuri antice sunt acelea care prezintă notițe pe marginile foii. Mințile mari au impulsul deosebit de a comenta pe loc ori de câte ori un pasaj citit de ei le provoacă imaginația. Astfel de note marginale oferă istoricilor o viziune fascinantă a procesului de gândire aparținând unora dintre cei mai profunzi gânditori ai istoriei.

Notarea-liberă este o extensie a acestui instinct. Asta înseamnă să notezi, pe loc, tot ce îți trece prin cap în timp ce iei parte la un curs, la o ședință sau chiar și atunci când citești o carte. Diferența dintre *notarea liberă* și notele obișnuite este că nu faceți nici un fel de încercare să capturați faptele pe care oratorul vi le împărtășește. Dimpotrivă, notițele dumneavoastră pot avea un conținut complet diferit de topica discursului, pentru că veți scrie totul atât de repede

încât va fi practic imposibil să fiți atenți și la cel care vorbește. Această metodă asigură pătrunderea întregului material în mod subliminal, și nu subconștient.

La fel ca și cei care practică *citirea fotografică*, adepții *notării libere* au descoperit că rețin mult mai repede așa, decât dacă și-ar fi dat silința să fie foarte atenți la ce se spune. Mai mult de atât, notițele lor se pare că oferă viziuni strălucitoare care integrează subiectul discuției mult mai intim și mai practic intereselor personale, decât s-ar întâmpla în mod normal.

A vedea înseamnă a crede

La fel ca și în celelalte tehnici de învățare accelerată, în care ni se cere să absorbim informații în moduri radical diferite, *notarea liberă* a provocat multe semne de întrebare în mijlocul începătorilor. Ideea de a citi și a sta în timpul unei ședințe sau a unei întâlniri *fără a fi atent* pare o formulă a futilității, dacă nu a dezastrului. Din această cauză, recent am fost deosebit de încântat când am primit următoarea scrisoare de la Tony Brigman din Grand Prairie, Texas:

Trebuie să recunosc că am fost tare sceptic la auzul acestor pretenții cum că ideile notate liber pe un casetofon așa cum îți vin ele în minte, în timp ce citești un material scris, te pot ajuta să-ți amintești cu mai multă acuratețe ceea ce ai citit. Totuși, azi dimineață, m-am hotărât să testez acest lucru.

Cu reportofonul în mână, am ales un capitol din scripturi. (Ce zicești ce text am ales pentru testare?) După ce am început să citesc, gânduri proaspete, asociații, idei, argumente legate de ceea ce citeam eu îmi veneau în minte, așa că le înregistram în această formă și apoi continuam să citesc. Am observat că, cu cât comentam mai mult, cu atât mai rapid îmi apăreau în minte viziuni și asociații suplimentare.

Când am terminat de citit capitolul, am închis cartea și am încercat să-mi amintesc ceea ce citisem. Eram UIMIT. Îmi aminteam mai mult decât îmi amintisem vreodată când citisem cu atenție. Așa cum știți, unele scripturi nu sunt ușor de citit...

Cum este posibil să ai AMINTIRI MAI CLARE ale unui material specific când tu înregistrezi pur și simplu idei, gânduri care-ți vin în minte legate de materialul respectiv și NU te concentrezi ca să-l MEMOREZI. Tot ceea ce știu este că chestia asta mi s-a întâmplat azi dimineață. Există adevăr în tot ce spui, Win. A trebuit să testez pe pielea mea. Aștept cu nerăbdare descoperiri și mai uimitoare.

Așa cum a învățat Dl. Brigman, a vedea înseamnă a crede. Cel mai bun argument pe care-l pot aduce în favoarea *notării libere* este să-i încercați eficiența singuri.

Procedura de notare liberă

1. Aduceți un bloc-notes obișnuit sau un casetofon la întâlnirea la care veți face *notare liberă*.
2. Înregistrați discursul în timp ce dumneavoastră notați. Puteți folosi această casetă mai târziu pentru o eventuală scanare sau revizuire mai profundă.
3. Scrieți repede și continuu, lăsând frâu liber gândurilor, deși, mai mult sau mai puțin, trebuie să vă învârtiți în jurul subiectului pus în discuție. Puteți de asemenea să aplicați această procedură și pe casetofon, dar astfel s-ar putea să-i deranjați pe ceilalți din sală.
4. Uitați de conștiința de sine. Nimeni nu se uită la dumneavoastră. Nu cenzurați. Notați-vă și ideile rele, nu numai pe cele bune, și nu ștergeți nimic. De cele mai multe ori nu veți putea recunoaște cele mai bune idei decât *după* ce le-ați înregistrat pe casetă sau le-ați notat pe hârtie.
5. Nu vă opriți, și nu ezitați. Scopul este să forțați fluxul de date în exterior prin articulare. Fluxul trebuie să fie atât de rapid, încât pentru ca mare parte din discurs să vă intre în minte, trebuie ca acesta să pătrundă subliminal.
6. Folosiți desene, schițe și diagrame. Orice implicare a funcțiilor creierului drept va mări – presupun – contactul neurologic cu subiectul materiei și vă va îmbunătăți procesul de învățare. Propuneți-vă dinainte să rămâneți mai mult sau mai puțin în contextul a ceea ce presupuneți voi a fi topica discursului în cauză (Am spus „presupun“, pentru că s-ar putea ca voi să nu știți despre ce se va discuta, mai ales dacă *notarea liberă* este rapidă și eficientă).
7. Căutați modele mai adânci. Încercați conexiunile interne dintre subiectul lecturii și cunoștințele umane în general. Nu vă fie frică să inventați pe loc sisteme metafizice greu de conceput, care să adune la un loc toate evenimentele din univers. Aceasta indică faptul că subconștientul vostru se luptă să facă subiectul relevant pentru viziunea voastră – un pas cheie în învățarea profundă a oricărui subiect.

Cu cât mai bizar, cu atât mai bine

De-a lungul istoriei, marile personalități au folosit puterea asociației pentru a-și exersa memoria. Asta înseamnă să legi informația pe care vrei să ți-o amintești cu un obiect, o culoare sau o melodie. *Notarea liberă* va crește automat memoria lecturii prin asocierea unor puncte cheie cu propriile gânduri expresive. Cu cât aceste gânduri sunt mai bizare, mai nebunești și mai amuzante, cu atât mai memorabile vor fi.

La o oră de chimie, de exemplu, vă puteți imagina acei atomi care se combină ușor cu hidrogenul ca fiind acoperiți cu blană în care micii atomi de hidrogen încearcă să se prindă. Vizualizați diverse haine de blană care să distingă fiecare tip de atom de hidrogen. Oxigenul ar putea avea o înfățișare de blană umedă.

În general, gândiți-vă la vorbitor ca la un personaj scrobrit în comparație cu dumneavoastră care sunteți puși pe șotii. Faceți tot felul de poante. Tratați subiectul pus în discuție ca pe ceva foarte rigid și conservator și încercați să-l condimentați puțin cu *notarea voastră liberă*.

Gestaltul notării libere

În capitolul 5, am discutat cum o dezordine de gânduri aparent întâmplătoare se solidifică într-un gestalt mai mare decât suma părților. *Notarea liberă* funcționează într-o manieră asemănătoare. Când discursul este complet, veți descoperi că notițele voastre conțin informații mai multe și mai bune decât cele provenite de la vorbitor. Conștiința voastră a mers dincolo de suprafața faptelor și a extras esențialul din cuvintele vorbitorului. Din această esență, dumneavoastră ați construit subconștient niște structuri originale de gândire și observații proaspete.

Atât de profund penetrează subconștientul vostru structurile de bază ale discursului, încât de multe ori cei care practică această metodă rămân uimiți când aud vorbitorul spunând exact ceea ce ei scriseseră cu câteva momente înainte!

Notarea liberă pe carte

Puteți testa eficiența *notării libere* chiar acum, folosind această carte drept prima dumneavoastră „unealtă”. Când aplicați această metodă unei cărți, opriți-vă pur și simplu la intervale regulate de timp și notați-vă rapid gândurile timp de 5-15 minute fără pauză.

Timpul cel mai bun pentru a începe *notarea liberă* este atunci când în minte vă apare brusc o idee sau un gând. În același timp, vă puteți opri la întâmplare, la sfârșitul capitolelor sau după anumite

perioade de timp. Atunci când notați, lăsați-vă gândurile să vă ducă oricât de departe și apoi întoarceți-vă la scris.

Eu vă prezic că, dacă folosiți *notarea liberă* atunci când citiți cele cinci capitole care au mai rămas, veți fi uimiți de câte lucruri vă veți aduce aminte după aceea. Fără îndoială că și din primele 10 capitole vă mai aduceți aminte câte ceva, dar o parte din informații ați uitat-o pe parcurs sau ați ignorat-o, pentru că nu le-ați notat.

Atunci când aplicați *notarea liberă* pe *Factorul Einstein*, s-ar putea să dați peste tehnici originale proprii de îmbunătățire a învățării și a inteligenței. Metodele voastre pot să nu semene deloc cu ale mele, dar pot funcționa la fel de bine. Chiar dacă notițele voastre libere pot părea niște copii brute ale gândurilor mele, puteți avea încredere că mintea voastră le-a inoculat cu o perspectivă care este numai a voastră și care a adaptat informația nevoilor voastre speciale.

Proiectul Renașterii ar fi mai mult decât interesat să primească orice fel de mărturie legată de această notare liberă. Ideile voastre ne pot ajuta foarte bine să dezvoltăm noi teorii și metode pentru învățarea accelerată. Vă rugăm să scrieți în atenția editorului.

ÎNVĂȚAREA ESTE UN ACT CREATIV

Când mănânci un morcov sau o bucată de friptură, nu te poți aștepta ca acestea să-ți împlinească trupul decât după ce tubul digestiv le-a schimbat forma complet. De asemenea, informațiile care intră în creier trebuie să fie transformate înainte ca mintea ta să le folosească. Nu există nici un „medicament minune“ al cunoașterii pe care tu să-l înghiți dintr-o bucată. Actul învățării este un act creativ din partea celui care învață. Datele dintr-o carte sau un articol conțin numai material brut. Nu ai învățat cu adevărat decât după ce le-ai transformat în ceva nou.

PRINCIPIUL ARTICULĂRII

În capitolul 3, am discutat Principiul Descrierii, o idee care se naște de fapt dintr-un meta-principiu pe care eu îl numesc Principiul Articulării. Acest principiu spune că, *cu cât exprimi și articulezi mai mult o percepție dată, cu atât mai mult vei percepe și vei înțelege din aceea și din percepții înrudite*. Principiul Articulării furnizează raționalismul implicit al *metodei socratice* și al *corolarului său, notarea liberă*. Actul în sine al exprimării persistente a gândurilor noastre legate de un anumit subiect ne determină să învățăm mai mult despre acel subiect, chiar și atunci când nici o informație nouă nu ne-a fost furnizată din afară.

Ceea ce ne îmbunătățește cunoștințele în astfel de cazuri, nu este adăugarea de fapte externe, ci mai degrabă propriile percepții *despre* percepțiile noastre, creând un fenomen de feedback asemănător efectului bulgărelui de zăpadă. Nu pot să nu accentuez foarte mult extraordinara – și de multe ori neglijată – putere pe care Principiul Articulării o are asupra performanței în orice domeniu al talentelor umane.

Feedback-ul muzical

Să presupunem că am aplicat acest efect al bulgărelui de zăpadă asupra unor zone care nu au nici o legătură cu învățarea. Pur și simplu din întâmplare am descoperit cum pot face acest lucru acum treizeci de ani, cu mult înainte de a formula teoria mea din Factorul Einstein.

Între 1965 și 1969, îmi luasem obiceiul să zdrăngănesc la pian în timp ce casetofonul înregistra. Nu aveam nici un fel de instruire muzicală și probabil că nici un strop de talent înnăscut. Totuși, am realizat că dacă mă jucam cu clapele fără nici un fel de inhibiție, imaginându-mi că interpretez cu adevărat o piesă muzicală, unele porțiuni chiar semănau a muzică reală. Pe măsură ce ascultam casetele înregistrate, am descoperit că încercam să îndepărtez părțile discordante, în timp ce îmi păstram în minte doar părțile suportabile. Această buclă de feedback a întărit în mine puterea de a produce sunete plăcute. În scurt timp, tendința de a emite sunete discordante a dispărut complet din conștiința mea și am descoperit că pot cânta bucăți muzicale deosebit de melodioase aproape spontan. Toate aceste bucăți aveau un început, un mijloc și un sfârșit. Astfel, foarte curând „am compus” zeci de astfel de piese, mai mult decât suportabile urechii.

Compozitorul din tine

Așa cum am discutat în secțiunea despre *înlocuirea capetelor* din capitolul 8, este o afirmație fermă a învățării accelerate atunci când spunem că toate talentele și comportamentele posibile sunt conținute, într-o anumită măsură, în mintea oricui, și că pot fi aduse la suprafață printr-o stimulare selectivă a acestor calități.

Fiecare dintre noi posedăm un instinct puternic pentru compoziția muzicală. Temele muzicale care au luat naștere din zdrăngănitul meu spontan provin de fapt din adâncurile subconștientului meu. Chiar și după ce presiunea muncii, a copiilor, a câinilor și a altor probleme domestice m-a forțat să-mi suspend dorința de a compune timp de aproape treisprezece ani, am descoperit că atunci când m-am

întors spre compoziție, subconștientul a preluat exact de unde mă lăsase cu ani în urmă, extrapolând din aceleași modele și teme familiare, dar evolute, care aparent comprimau „limbajul” meu muzical unic.

IMPROVIZAREA PE CASETĂ

Frumusețea tehnicii de improvizare pe casetă, așa cum am numit eu înregistrările mele instantanee, este că servește atât începătorului, cât și muzicianului profesionist. Ea conferă începătorului încredere și creează un simț instinctiv pentru performanța muzicală. Pentru profesioniști, ea înlătură inhibițiile creative care ar fi putut fi induse de o pregătire excesiv de rigidă, sau de o teamă inexplicabilă în fața compoziției.

La fel ca și *fluxul de imagini*, *tehnica de improvizare pe casetă* îmblânzește puterea forțelor haotice. Din interferențele turbulente dintre expresia muzicală spontană și propriul feedback, „unde statice” capătă brusc noi forme elegante.

Procedura de improvizare pe casetă

1. Selectați un instrument cu care v-ar place să lucrați. Nu contează dacă ați mai lucrat cu el vreodată sau nu.
2. Cântați la instrumentul ales timp de 30 de minute pe zi, înregistrând totul pe o casetă goală.
3. Evitați interpretarea unor teme familiare scrise de alții, și dați-vă toată silința în simularea simțirii muzicii originale, indiferent de cât de îngrozitor va suna aceasta.
4. De multe ori, acesta este pasul cel mai greu. Timp de 60 de minute pe zi, ascultați caseta înregistrată. Simpla ascultare a sunetelor scoase de voi poate fi o experiență teribilă la început. Ascultați cu atenție 30 de minute, apoi o puneți din nou, dar de data asta ca muzică de fundal pentru alte activități, tot timp de 30 de minute.
5. Acordați o atenție specială acelei părți care pare mai plăcută. Prin intermediul *primei legi a comportamentului*, acele teme care funcționează în cazul vostru sunt întărite și vor apărea repetat în piesele voastre. Părțile care vă plictisesc sau vă zgârie urechea vor dispărea cu timpul.
6. Continuați să exersați astfel cel puțin două săptămâni. Faza de Scârțâit și Zdrăngănit nu va dura mai mult de 3-5 zile. În tot acest timp, perseverența, încrederea și simțul umorului vă vor fi puse la încercare atunci când veți audia melodiile improvizate.

7. Spre sfârșitul primei săptămâni, ici și colo va începe să apară un material tematic destul de bunicel. Puteți extrage această formă cristalizată de pe casete, prin metode mai convenționale. Eu numesc această fază *extragerea melodiei*. În această perioadă, elementele mai discordante ale interpretării voastre se vor diminua sub efectul bulgărelui de zăpadă, printr-un feedback constant. În etapele de început, încercați să evitați repetarea obligatorie a uneia sau două melodii simple. Aceasta este posibil să devină cu ușurință o piedică ce poate bloca expresia mai adâncă și mai complexă.
8. După prima săptămână, ar trebui să intrați în faza Piesa-Întreagă. Muzica va curge, dezvoltându-și propria logică și formă. Improvizațiile sunt acum complete, compoziții originale, pline de surprize. Veți fi uimit de cât de melodioase și plăcute auzului au devenit operele dumneavoastră de artă.

Am descoperit că variațiile în *tehnica de improvizare pe casetă* funcționează la fel de bine și în alte domenii artistice, precum pictura și desenul. O sursă bună de tehnici care aplică *efectul socratic* în cazul desenului și a altor arte este cartea *Drawing on The Inventive Mind* de Jon Pearson (publicată în 1992, la Los Angeles). Cartea lui Pearson este adaptată pentru copii și se poate folosi cu succes la școală.

PUTEREA EXPRIMĂRII DE SINE

În general, ceea ce este exprimat *de către* cel care învață este de o sută de ori mai productiv decât ceea ce este transmis *celui* care învață – o afirmație cu care, sunt sigur că și Socrate ar fi fost de acord.

Ați învățat în capitolul 3 să deschideți căile *fluxului* vostru de *imagini* prin mărirea contactului neurologic cu imagistica. Tot astfel, toată experiența noastră căpătată în domeniul *învățării accelerate* sugerează că metoda cea mai bună de a învăța este mărirea contactului neurologic cu subiectul ales.

CAPITOLUL 11

FACTORUL OXIGEN

Dr. Yoshiro NakaMats este poate cel mai cunoscut inventator în viață al lumii. Printre cele 2356 de creații patentate ale sale se numără invenții precum discul floppy, hard-discul, fața digitală a ceasurilor.

Metodele de gândire ale lui NakaMats sunt la fel de originale ca și invențiile sale. Revista *Success* spune că, atunci când NakaMats dorește să aplice brainstormingul, el se aruncă în piscină și înoată sub apă cât de mult poate. În timp ce înoată, el își notează ideile pe o tăbliță specială de plexiglas pe care a inventat-o special în acest sens. Numai atunci când nu-și mai poate ține respirația deloc, se întoarce la suprafață. El susține că cele mai bune idei le obține prin această metodă, pe care o numește „înoată până când simți că mori“.

Ori de câte ori NakaMats apare, jurnaliștii se îngrămădesc pe lângă acest „Thomas Edison al Japoniei“, știind că se pot aștepta în orice moment din partea lui la declarații șocante sau la un comportament bizar. Totuși metoda sa de înot sub apă este ceva mai mult decât o simplă excentricitate. Ea se bazează pe psihologia creierului.

PUTEREA PNEUMEI

În zilele noastre, este ceva de la sine înțeles că aerul este compus din atomi liberi care iau forma gazelor. Dar Grecii antici nu aveau de unde să știe natura acelei substanțe misterioase care se insinua ușor printre copaci și care provoca respirația plămânilor. Ei o numeau *pneuma* – spirit. Pentru greci, plămânul, sau *pneumonul*, era organul din corp care trăgea spiritul din mediul înconjurător. Romanii se refereau la respirație ca la *spiritus*. Chiar și astăzi,

spunem că *expirăm* când ne dăm ultima suflare, în timp ce *inspirație* înseamnă inducerea de aer în plămâni.

ROLUL OXIGENULUI ÎN FUNCȚIONAREA CREIERULUI

La fel ca și în cazul altor credințe antice, *pneuma* și *spiritus* conțin mai mult decât un bob de adevăr. Creierul nostru, în care credem noi că există tot ceea ce ține de spiritul uman, este dependent complet de oxigen. O treime din cantitatea folosită de corp merge direct la creier. Faptele arată că dacă primim mai mult oxigen, creierul funcționează mai bine. Creierul lui Einstein, de exemplu, s-ar putea să fi primit mai mult oxigen (precum și alte substanțe nutritive) decât majoritatea celorlalți oameni. Marian Diamond a descoperit că șobolanii crescuți într-un mediu supra-stimulativ au capilarele mărite și prezintă o densitate mai mare a celulelor gliale, care se presupune că ar fi mediatorii dintre neuroni și vasele de sânge ale creierului. Așa cum am menționat și în capitolul 1, Diamond a descoperit aceeași densitate a celulelor gliale și în creierul lui Einstein.

Dean Falk, antropolog la Universitatea de Stat din New York (SUNY), Albany, a sugerat chiar că fluxul de sânge care trece prin creier a determinat evoluția strămoșilor noștri maimuțe. Ea arată că hominizii care trăiau în savana africană acum 2-3 milioane de ani au dezvoltat un sistem – tip „radiator” – de grupuri de vene pentru a răcori craniul mult prea încălzit de soarele african fierbinte. Falk crede că această rețea intrinsecă de sânge a determinat mărirea creierului hominizilor.

Înotul sub apă

În vara lui 1959, am absolvit cursurile de vară în încercarea de a acoperi unele goluri. Pentru că după-amiezele erau libere, am petrecut multe ore înotând. Am descoperit, nu știu din ce motive, că înotul sub apă mi se părea mai plăcut decât înotul la suprafață. De aceea, ulterior, o mare parte din timp mi-am petrecut-o ținându-mi respirația pentru perioade de timp îndelungate, în jur de 4 minute și jumătate o repriză.

Și atunci mi s-a întâmplat un lucru remarcabil. În ciuda recordului meu neacademic, a proastelor mele obiceiuri de studiu și a numărului mare de cursuri cu care mă încărcasem, notele mele au început să crească treptat. Test după test, am ajuns la punctajul de 100. La sfârșitul verii, ajunsesem dintr-un elev de la coada clasei printre cei mai buni.

De-abia mulți ani mai târziu mi-am dat seama cum de s-a întâmplat așa ceva. Luam parte la o conferință ținută de Dr. Robert Doman, directorul Institutului de Realizări ale Potențialului Uman (IAHP) din Philadelphia, fondat de fratele său Dr. Glenn Doman. În timpul conferinței, Dr. Doman a explicat că ori de câte ori conținutul de dioxid de carbon (CO_2) crește, corpul nostru traduce acest fapt cu reducerea cantității de oxigen. Ca răspuns, arterele carotide care duc sângele către cap se lărgesc și permit unei cantități mai mari de sânge oxigenat să treacă prin ele, drenând creierul cu un flux neobișnuit de bogat în sânge oxigenat. În vremuri mai dificile, acei strămoși ai noștri care nu au fost echipați cu acest dispozitiv de siguranță nu au trăit suficient de mult pentru a deveni strămoșii noștri. Astăzi putem îmbunătăți acest reflex pentru a merge mai departe pe scara evolutivă a inteligenței.

OXIGENAREA CREIERULUI

Creșterea fluxului de oxigen către creier va determina două lucruri. Mai întâi, va activa zonele din creier care sunt leneșe de obicei din cauza lipsei de sânge. În al doilea rând, va încetini procesul de îmbătrânire a celulelor.

În interiorul craniului, arterele carotide se adună în artere mai mici și mai numeroase, formând o rețea internă fantastică de capilare dantelate. Această rețea densă este desemnată să ajungă în orice colț al creierului pentru a hrăni cât mai mulți neuroni posibili. Totuși, inevitabil, unele celule vor fi mai puțin hrănite decât altele. Acestea par a fi celulele pe care le folosim cel mai puțin și de aceea sunt și primele care vor muri.

După vârsta de treizeci de ani, sistemul circulator al creierului devine din ce în ce mai puțin eficient. Cel puțin 35000 de celule cerebrale vor muri în fiecare zi – 200 în timpul în care noi citim acest capitol. În următoarea săptămână, e probabil ca în jur de 1 milion să moară. De vreme ce oamenii au cel puțin 100 de miliarde de celule cerebrale, această rată a pierderii nu este ușor de observat. Totuși, ele se adună în timp. Mai mult decât atât, pe măsură ce sistemul circulator al creierului continuă să se deterioreze, neuronii care vor muri vor avea tendința să fie din ce în ce mai activi.

Puteti opri și chiar inversa acest proces prin creșterea fluxului de sânge către creier. Cu cât curge mai mult sânge către creier, cu atât crește și cantitatea de sânge prin vene. Acest drenaj mărit are și un alt beneficiu, și anume acela al îndepărtării toxinelor care se pun în calea unei funcționări corecte a creierului.

Mascarea

În general, arterele carotide tind să reacționeze mai mult decât trebuie. Ele primesc mai mult sânge decât este nevoie, pentru a compensa cantitatea mică de CO_2 . Din acest motiv, Dr. Doman a sugerat că o metodă eficientă de oxigenare a creierului poate induce și creșteri ușoare ale cantității de dioxid de carbon din sânge. O tehnică recomandată de Dr. Doman în acest scop se numește mascarea.

Mascarea înseamnă să rPESiri într-un spațiu foarte mic timp de câteva minute (IAHP folosește o mască specială în acest sens). Fiecare inhalare conține mai puțin oxigen și mai mult dioxid de carbon. Mascarea timp de 1 minut va reduce cantitatea de oxigen care intră, dar va forța valvele carotide să se deschidă atât de larg încât creierul să poată fi hrănit cu oxigen și elemente nutritive.

Prima dată după ce aplicați această metodă, fluxul circulator va reveni la normal. Totuși, dacă vă mascați în mod regulat timp de 30 de secunde, la intervale de 30 de minute, în fiecare zi și mențineți acest regim timp de 2 sau 3 săptămâni, arterele carotide vor fi pregătite să primească în mod constant o mai mare cantitate de sânge. Dr. Glenn Doman și colegii săi de la IAHP au ajuns să considere mascarea ca pe o metodă propice îmbunătățirii funcțiilor cerebrale. Milioane de pacienți de-ai lor au folosit această metodă de-a lungul anilor cu efecte extraordinare și totul în perfectă siguranță.

Totuși, așa cum avertizează și IAHP, mascarea poate fi hazardantă. Nu aplicați niciodată această metodă înainte de a consulta un doctor. Specialiștii de la IAHP din Philadelphia, de exemplu, nu recomandă niciodată această metodă până când nu alcătuiesc un dosar medical complet al pacientului în cauză.

Ecourile scufundării

Orice fel de exercițiu viguros de aerobică, cum ar fi jogging-ul sau stepper-ul, va crește nivelul de dioxid de carbon și va îmbunătăți circulația către creier. Înotul sub apă, după părerea mea, totuși, este mult mai eficient decât orice exercițiu de aerobică și chiar decât mascarea.

Înotul sub apă stimulează ceea ce biologii marini numesc ecoul scufundării. Când ne scufundăm, corpul crește fluxul de sânge nu numai către creier, dar către fiecare organ important. Acest rezultat este ceva obișnuit în cazul tuturor mamiferelor și poate explica parțial de ce balenele și delfinii – animalele care bat recordul la ținerea respirației – au un creier la fel de dezvoltat și de puternic ca al nostru.

În anii '30, biologul marin englez Alister Hardy a sugerat că strămoșii noștri își trăiau cea mai mare parte din viață în apă. Teoria maimuței subacvatice (AAT) explică cel mai bine de ce ne-a dispărut în timp blana de pe corp; de ce avem un strat de grăsime sub piele la fel ca și balenele, delfinii, focile sau hipopotamii; de ce ne putem controla conștient respirația (alte mamifere care trăiesc pe pământ nu au acest control); de ce stăm drepti (pentru a ține capetele deasupra apei în apele adânci); și de ce avem glande sebacee, care secretă uleiuri impermeabile la suprafața pielii. Dacă strămoșii noștri au fost într-adevăr maimuțele subacvatice, obiceiurile lor de scufundare la mare adâncime pot explica în mare dezvoltarea unui creier mare. Putem identifica aceeași cale evoluționistă în cazul înotului sub apă.

Poate la fel de important, putem susține că înotul sub apă este și distractiv, ceea ce ne determină să afirmăm că veți persista în practicarea lui pentru a obține efecte pe termen lung. Cititorii care au acces la un bazin de înot ar trebui să-și dea toată silința să petreacă mult timp înotând sub apă. Nu vă forțați. Construiți-vă rezistența în timp. **Ca și în cazul celorlalte tehnici din acest capitol, consultați mai întâi un doctor înainte de a începe.**

Poziția gravitațională

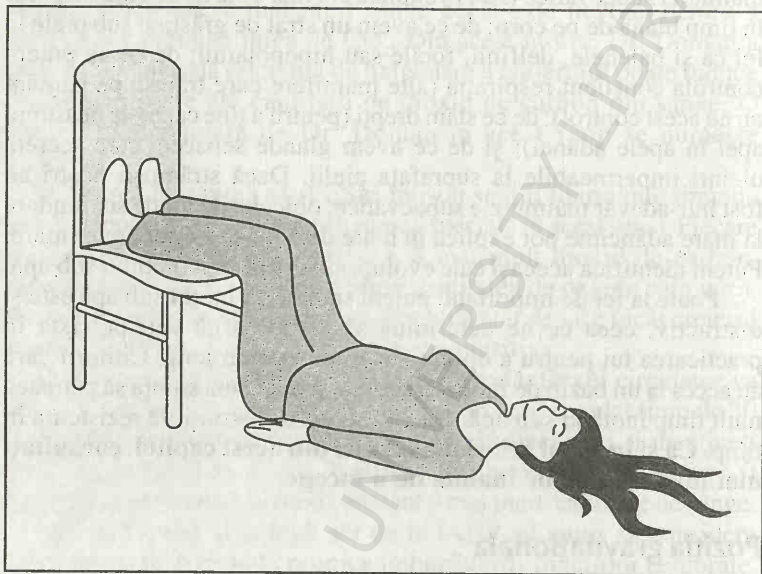
Gravitația este la fel de eficientă ca și dioxidul de carbon, atunci când este vorba de creșterea fluxului de sânge. Recomand fiecărui cititor să încerce *poziția gravitațională* atunci când exersează cota zilnică de *flux de imagini*.

Așezați-vă pe spate pe podea, fără nici o pernă. Puneți picioarele pe un scaun sau pe o canapea. Asigurați-vă că picioarele se sprijină până în zona genunchilor pentru a nu fi forțate, dar nu foarte sus, pentru a nu împiedica o bună circulație (vezi Figura 11.1). Scăpați înainte de orice haine strâmte. Imediat ce v-ați aranjat confortabil, bucurați-vă de câteva respirații adânci. În cele din urmă, închideți ochii și începeți să exersați *fluxul de imagini*.

Am descoperit că *poziția gravitațională* induce o intensitate unică *fluxului de imagini* și că un creier bine oxigenat poate obține mult mai rapid un *efect „Aha!”*.

Când vă ridicați din această poziție, trebuie s-o faceți încet pentru a da sistemului circulator șansa de a-și reveni la ritmul obișnuit. Eventuala amorțeală pe care o veți simți se va transforma rapid în prospețime și claritate. Pentru că ceasul biologic tinde să diminueze activitățile de după-amiază, mulți oameni își fac siesta în această perioadă. Totuși, 10-15 minute de exersare a *fluxului de imagini* în această poziție va oferi după-amiezilor dumneavoastră un sentiment extraordinar de relaxare.

Fig.11.1 Fluxul de imagini este mult mai eficient dacă este susținut de o circulație bogată a sângelui. Aceasta se poate obține prin poziția gravitațională.



RESPIRAȚIA ȘI CONȘTIINȚA

În acest moment, în care începeți să citiți aceste rânduri, *vă țineți respirația*. V-am prins!

Ori de câte ori vă îndreptați atenția către noi stimuli – să zicem, o nouă propoziție – *vă țineți respirația*. Nu vă puteți abține. În cele din urmă, evident că veți respira din nou. Dar în momentul în care vă opriți respirația, o reacție mentală în lanț se declanșează automat, iar atenția dumneavoastră se va îndrepta către ceva nou. În clipa în care atenția se fixează asupra acelui ceva, respirația se oprește din nou. Notați că am spus că în momentul în care *atenția* dumneavoastră se fixează asupra a ceva, și nu în momentul în care privirea se ațintește asupra unui lucru.

Ne ținem respirația și la începutul unui efort fizic susținut, cum ar fi ridicarea unei greutăți mari. Unii oameni, în timp ce se concentrează asupra unor activități ce necesită atenție (cum ar fi repararea unui motor), își vor ține respirația până când vor simți că au amețit.

Acum că v-am spus aceasta, probabil că în mod deliberat veți încerca să citiți rândurile următoare fără a vă ține respirația. Nu este greu de făcut. *Puteți* controla acest comportament instinctiv dacă doriți, dar numai pentru o vreme. Curând veți uita și vă veți întoarce la rutina obișnuită.

Nodul sinuzal al atenției

În anii '80, fostul secretar de stat George Schultz s-a dovedit a fi surprinzător de inefficient în timpul primilor ani de conducere ai Președintelui Ronald Reagan. În ciuda inteligenței sale superioare, și a unei cariere strălucitoare, el părea incapabil să formuleze o politică externă coerentă și se lupta neputincios la ședințele cabinetului fără a reuși să-și impună părerile. Nu e greu de explicat acest lucru. Casetele video cu înregistrări ale interviurilor sale televizate din timpul acelei perioade arată că rămânea tot timpul fără aer și de multe ori trebuia să caște pentru a termina o propoziție. Rezultatul acestui lucru nu putea decât să-i diminueze performanțele.

Încercați și dumneavoastră. Când vă întoarceți de la jogging cu respirația tăiată, încercați să vă concentrați asupra unei activități intelectuale, cum ar fi citirea unei cărți. Nu veți fi apt să vă concentrați decât după ce respirația vi s-a potolit. Respirația este cea care controlează atenția. Dacă inspirați și expirați foarte repede, veți avea tendința să vă concentrați pentru perioade foarte mici și să vorbiți în propoziții scurte. Respirația adâncă vă permite să vorbiți cu propoziții mai complexe și mai lungi și vă determină să gândiți și mai profund.

Înotul sub apă este remediul cel mai bun pentru respirațiile foarte scurte. Cu cât îl practicați mai mult, cu atât veți susține mai bine o singură respirație și un singur gând. Cine știe... Poate că scandalul Iran – Contra nu ar mai fi devenit o chestiune atât de delicată, dacă George Schulz ar fi petrecut o oră pe zi în bazinul de înot!

RESPIRAȚIA, RITMUL VIEȚII

Câteva funcții majore ale corpului nu răspund corPESunzător la schimbările legate de profunzimea și viteza respirației noastre. Cantitatea de oxigen care intră și care iese prin plămânii noștri definește ritmul ființei noastre. Având în vedere că peste 40 la sută din energia corpului este consumată de creier, acest organ este afectat năi mult decât oricare altul de cantitatea de oxigen – combustibilul principal pentru metabolismul uman.

Expansiunea sau blocarea fluxului de sânge în drumul său către creier vă dă un avantaj important asupra acestuia, fie în bine sau în rău. Îi sfătuiesc pe toți cititorii să se înfrupte din plin din *pneuma* care ne înconjoară. Nu trebuie să înotați, așa cum face Dr. NakaMats, până când „simți că mori“, dar vă sugerez să începeți deja să mergeți la un bazin de înot din apropiere.

CAPITOLUL 12

LUCRUL ÎN GRUPURI

Când avea nouă ani, un băiat din tribul Oglala Sioux s-a îmbolnăvit și a început să delireze. El a visat că patru hoarde de cai uriași veneau galopând înspre el din patru colțuri ale pământului și că cei Șase Bunici ai Lumii – spiritele păzitoare ale tribului său – apăreau înconjurați de un nor și îi transmiteau un mesaj important pentru semenii săi.

Băiatul s-a însănătoșit, dar n-a povestit visul la nimeni. Când avea șaisprezece ani, a început să-i fie brusc teamă de tunet, pentru că zgomotul produs de acesta îi amintea de tropăitul copitelor din visul său. Un vraci l-a avertizat că trebuie să descrie viziunea sa și celor din trib. Numai când mesajul va fi transmis, îi va dispărea și teama.

Sfatul bătrânului s-a dovedit a fi corect. Când băiatul a scăpat de povara acelor imagini, teama i-a dispărut. Mai mult decât atât, tribul s-a hotărât să dramatizeze această viziune într-o nouă ceremonie în care caii se adunau din patru direcții diferite. După aceea, întregul trib s-a simțit mai bine și mai puternic și mulți bolnavi s-au însănătoșit. Băiatul, al cărui nume era Black Elk, a devenit cu timpul unul dintre cei mai pricepuți vraci. El a înregistrat toate evenimentele în cartea *Black Elk Vorbește*.

TUNETUL LA DISTANȚĂ

Mulți oameni din ziua de astăzi sunt ca acel tânăr temător, care tremură la auzul unui tunet chiar și de departe. Teamă și pesimismul par să domine mintea publică. Sondajele de opinie arată că majoritatea americanilor se așteaptă ca libertatea lor personală să se diminueze în anii care vin. Ne imaginăm cum copiii noștri vor crește mai puțin

liberi, mai puțin sănătoși, mai puțin prosperi, locuind într-o lume înfometată, suprapopulată, care se zbate între nori de fum toxic și ape otrăvite. Nici nu e de mirare că psihiatrii raportează o creștere fără precedent a fenomenului de depresie clinică la toate grupele de vârstă – un fenomen pe care Marilyn Ferguson l-a botezat „Marea Depresie” în cartea ei *conspirația vărsătorului*.

Totuși, așa cum subliniază și Ferguson, marele psihiatru Karl Menninger credea că dereglările mentale anunță de obicei schimbări dramatice la niveluri de gândire mai înalte. E posibil ca infirmitatea noastră curentă să nu fie altceva decât un anunț al unei schimbări pozitive? Este tulburarea din inimile noastre pur și simplu o nemulțumire legată de modul vechi de viață care pare a se apropia cu repeziciune de sfârșit? Eu cred că este.

ÎMPĂRTĂȘIȚI VIZIUNEA

Ca și în cazul lui Black Elk, eu cred că o mare parte din leacul pentru depresia publică este să ieșim din izolarea noastră, să discutăm cu cei din comunitate și să ne amestecăm cu ei, precum și să împărtășim viziunile noastre intime „tribului”.

Astăzi, numărul de doctori, oameni de știință, absolvenți de facultate sau de școală este mai mare ca niciodată. Printr-o simplă estimare, 90 de procente din toți oamenii de știință care au trăit vreodată sunt în viață astăzi. Nici o altă generație nu a avut acces la o astfel de putere intelectuală masivă.

Trebuie să începem să creem rețele – să ieșim și să începem să vorbim unii cu alții, să ne împărtășim viziunile, părerile și visele. Numai așa o să punem la dispoziția noastră masivele resurse intelectuale. Cred că geniul colectiv al omenirii răzbate astăzi la suprafață prin vise, intuiție, *fluxuri de imagini*, așa cum cei Șase Bunici au răzbătut în viziunea lui Black Elk. Subconștientul nostru știe deja cum să rezolve orice problemă care are importanță pentru inima noastră. La fel ca și poporul Oglala Sioux, este nevoie să alcătuim grupuri rituale care să dea voie subconștientului să vorbească.

Fluxul de imagini în grup

După cincisprezece ani de conducere a seminariilor legate de *fluxul de imagini*, sunt convins că sesiunile în grup sunt calea cea mai recomandabilă de a ne consulta geniul din interior. Ființele umane sunt, la bază, creaturi sociale. Creierul nostru pare să funcționeze cel mai bine atunci când lucrează cu alte creiere la un

loc. *Fluxul de imagini* oferă recompense individual, dar potențialul lui maxim este obținut numai în grupuri. De multe ori eu și participanții de la seminar am fost încântați de bucuria, plăcerea și profunzimea care vin dintr-o viziune comună.

Cititorii care sunt hotărâți să urmeze acest program descris în *Factorul Einstein* ar trebui să se vizualizeze ca ființe umane gânditoare ce aparțin unei comunități. Amintiți-vă că, în Epoca Internetului, comunitatea voastră poate să cuprindă oameni din întreaga lume. O rețea entuziastă va intensifica bucla de feedback și vă va motiva să parcurgeți acest program. Adunări săptămânale sau lunare de acest fel vor crea legături minunate între prieteni și vor da vieții voastre și un aspect aventuros.

METODA ÎN GRUP

Există multe modalități de a exersa *fluxul de imagini* în Grup, dar majoritatea necesită prezența unui lider sau a unui moderator, care să-i țină pe toți concentrați, care să-i instruiască pe noii veniți, să cronometreze și să treacă întregul grup prin toate procedurile. Dacă cei din grup continuă să se întâlnească de-a lungul anilor, conducerea va trebui schimbată prin rotație, astfel încât toată lumea să aibă șansa de a experimenta viziunile suplimentare care rezultă din responsabilitățile cuiva care conduce.

În timpul procedurilor cronometrate, eu lovesc în general un obiect de metal de un pahar umplut pe jumătate cu apă pentru a semnaliza participanților când trebuie să pornească și când trebuie să se oprească dintr-o anumită activitate. Un gong chinezesc sau orice alt dispozitiv cu sunet plăcut, dar pătrunzător, va fi la fel de folositor. Este ceea ce se numește „semnal”/alarmă.

Dedesubt voi descrie un test cronometrat destinat celor care vor conduce un grup ce practică *fluxul de imagini*. Puteți folosi fie acest format în scris, fie îl înregistrați în prealabil pe un casetofon. În astfel de cazuri, casetele audio preiau rolul de lider, astfel încât nimeni să nu piardă nimic din acțiune.

Pregătiți grupul

1. Asigurați-vă că spațiul sau camera pe care o folosiți va fi netulburată timp de cel puțin 30 de minute. Deconectați orice telefon care ar putea să sune.
2. Rugați fiecare participant să-și aleagă un partener, astfel ca toată lumea să lucreze pe perechi. Dacă este un număr impar de participanți, un grup poate fi format din 3 persoane.

3. Partenerii trebuie să stea apropiați unul de celălalt astfel încât să se audă cu ușurință, chiar și atunci când toată lumea din cameră va vorbi în același moment.
4. Explicați participanților sistemul de avertizare. Un semnal indică faptul că un anume exercițiu se apropie de final în 30 de secunde. Când participanții îl vor auzi, ei vor continua exercițiul, dar se vor pregăti ca în 30 de secunde să nu mai vorbească, și să aștepte următoarele instrucțiuni. Trei sau mai multe semnale marchează sfârșitul unei etape dintr-un exercițiu ce se află în plină desfășurare. La auzul lor, participanții trebuie să se oprească din vorbit imediat, chiar și în mijlocul unei propoziții, și trebuie să aștepte următoarele instrucțiuni. Ochii trebuie ținuti închiși, și imaginația trebuie să lucreze în continuare în timpul acesta, pentru a a păstra vie experiența și pentru a-i da o mișcare continuă.

Scenariu de grup pentru *fluxul de imagini*

1. „Vă rog să vă așezați pe perechi și să decideți care dintre voi va fi santinela și care va fi executantul. Imediat vă voi spune ce face fiecare dintre aceștia doi. Însă înainte de asta, vă rog să procedați ca atare.”

Într-un grup de trei, doi vor acționa ca *santinele*. Lăsați 2 minute să treacă pentru ca toată lumea să se așeze pe perechi și să-și aleagă rolul.

2. „Mulțumesc. Are toată lumea pereche? Știe toată lumea cine este santinela și cine este executant? Buun. Acum, executantul este cel care va experimenta un flux de imagini spontan în câteva momente, când vom începe. Santinela îl va ajuta pe executant să ajungă mai ușor în domeniul imagisticii. Vă voi explica în câteva minute cum se face asta. Toată lumea va avea oportunitatea de a juca ambele roluri. După ce vom derula acest proces câteva minute, o să vă rog să schimbați rolurile. E în regulă? Acum să începem.

3. „Conform acestor instrucțiuni pe care vi le citesc, fiecare dintre noi are fluxuri de imagini care trec constant prin cap, dar pe care în mod obișnuit nu le observăm. Aceste imagini conțin o cantitate mare de înțelepciune, în formă simbolică, asemănătoare viselor noastre. Dar, pe parcurs, vom învăța să accesăm fluxul de imagini când suntem perfect treji și vom mai învăța să obținem imagini foarte vii.

„Mulți oameni au fost obligați să creadă că nu pot genera multe imagini mentale. De fapt, toți avem un flux constant de imagini. Trebuie doar să învățăm cum să îl observăm. Dacă o să vă rog să vă gândiți la Taj Mahal și să începeți să o descrieți, cu siguranță că veți vedea în gând o

imagine a Taj Mahalului. Chiar și fără astfel de ajutoare, prin simpla închidere a ochilor și o mică perioadă de așteptare, imagini mai puternice vor sări în fața voastră și vă vor atrage atenția. Aici intervine santinela. Când în mintea voastră apare o imagine mai puternică decât de obicei, veți răspunde automat prin oprirea respirației sau ochii vi se vor mișca sub pleoape, urmărind obiectul respectiv. Când santinela va observa aceste semne, vă va întreba „Ce vezi chiar acum?” Aceasta vă va ajuta să acordați atenție maximă imaginilor din acel moment, dar numai dacă aveți nevoie de acest ajutor pentru a le conștientiza. Și acum să-i dăm drumul fluxului de imagini.“

4. „Vă rog să închideți ochii și să-i țineți închiși până când vă voi spune eu să schimbați rolul cu partenerul vostru. Ați închis cu toții ochii? Bine. Acum, santinelele să se uite fix la chipul partenerilor lor și să privească cu mare atenție. Când ochii lor se vor mișca sub pleoape, asta înseamnă de obicei că urmăresc niște imagini din fluxul de imagini. În momentul în care observați acest lucru, întrebați-l: „Ce vezi acum?” Dar, mai întâi vreau să facem o probă, ca să știți exact ce să urmăriți. Executanți, vă rog să vă mișcați ochii sub pleoape înainte și înapoi, o dată sau de două ori. Acum, santinele, vă rog să priviți executanții cum își mișcă ochii. Mișcările pleoapelor nu ne sunt de folos. Ceea ce trebuie să observați este mișcarea globilor oculari sub pleoape. Pleoapele unor oameni sunt atât de groase încât este foarte greu să vezi mișcarea ochilor. În astfel de cazuri, urmăriți mișcarea ușoară a genelor. Este foarte distinctă. Haideți să mai încercăm o dată pentru a fi siguri că santinelele știu ce să urmărească. Executanți, vă rog mișcați-vă ochii. E în regulă? A înțeles toată lumea? Minunat. Să dăm drumul la fluxul de imagini.“
5. „Executanți, pentru cei dintre voi care sunt începători, nu încercați în mod deliberat să căutați imagini. Acest efort voit tinde să bareze calea imaginilor spontane pe care le dorim. Lucrul cel mai important este să vă relaxați. O să aplicăm o tehnică numită respirația catifelată, ce vă va ajuta să vă relaxați. Imaginați-vă că pipăiți o bentișă de catifea fină, foarte plăcută. Începând din acest moment încercați să respirați adânc, încet, catifelat și fin. Mângâiați-vă corpul cu această respirație, ca și când ați mângâia o bucată de catifea fină și moale. Nu trebuie să existe nici un fel de pauze între inspirație și expirație. Când terminați de inspirat, trebuie să treceți imediat, dar ușor către expirație. Dați viață pur și simplu unei r-e-s-p-i-r-a-ț-i-i continue. Faceți în așa fel încât să mențineți o respirație cât mai blândă și mai fină. Cu fiecare expirație încercați să observați cum o parte din tensiunile și neliniștile voastre dispar. Lăsați-le să se piardă cu fiecare respirație. Inspirația trebuie să fie liniștitoare, în

timp ce respirația eliberatoare. Și totul făcând parte dintr-o r-e-s-p-i-r-a-ț-i-e fină și continuă. Acum dacă cineva începe să vadă vreo imagine, trebuie să se apuce să o descrie repede partenerului său. Nu-l așteptați pe el să vă întrebe dacă vedeți ceva. Dar dacă nu observați nici o imagine, continuați să respirați și să vă relaxați. Continuați tot așa, în timp ce eu o să vă instruiesc partenerul.

6. „Acum, voi, santinele, ori de câte ori partenerul își ține respirația, asta înseamnă că a observat o imagine. Ceva se întâmplă în fluxul lui de imagini. Ori de câte ori observați așa ceva, sau vedeți că-și mișcă ochii sub pleoape, întrebați-l blând ce vede în acel moment. Prima dată când veți întreba acest lucru, s-ar putea ca partenerul să nu poată să vă spună ceva – și este posibil ca nici măcar a zecea oară să nu poată. Dar mai devreme sau mai târziu, el va descoperi că vede ceva-ceva, câteva puncte portocalii undeva în partea sa dreaptă sau chiar trunchiul unui copac sau o margaretă în adierea vântului, sau orice altceva. Santinele, dacă aveți dubii în ceea ce privește perceperea unui semnal, nu mai stați pe gânduri și întrebați. Există șanse destul de mari să primiți un răspuns.”
7. „Executanți, ori de câte ori vă apare o imagine în minte, nu ezitați să o descrieți cât puteți voi de mult, indiferent de cât de stupidă sau efemeră vi se pare că este. Iar voi, santinele, încurajați-i permanent în timpul descrierii. Sprijinul vostru va conta foarte mult. Chiar dacă aveți de-a face cu o amintire ce a trecut ca un fulger prin minte, executanții trebuie să o descrie, folosind prezentul simplu, ca și cum în acel moment s-ar întâmpla totul. Simplul fapt al descrierii va determina imaginea să capete din nou formă în imaginația voastră. Descrieți totul oricât de viu puteți, folosind toate cele cinci simțuri. Folosiți atât de multe detalii, cu atâta culoare și convingere, încât santinela voastră să nu vă mai poată ajuta să vedeți ceea ce vedeți. Cu cât descrieți mai mult, cu atât mai multe imagini vor veni către voi. Lăsați-le să curgă simplu, imagine după imagine.”
8. „Executanți, mai respirați? În continuu, respirații catifelate, fără opriri? Bine. Santinele, căutați semne și puneți întrebări? Bine. Executanți, continuați să respirați încet, plăcut, fără întreruperi, și dacă vă mai vine ceva în minte nu mai stați pe gânduri și începeți să descrieți. Începeți acum!”

Lăsați să treacă 3-5 minute, în funcție de cum merge exercițiul. Verificați dacă fiecare pereche lucrează eficient. Este mai bine dacă rezultatele nu sunt foarte vizibile. Nu interveniți în nici un exercițiu aflat în plină desfășurare. O bună metodă de a vă petrece timpul este să „priviți” în tăcere în interiorul propriului flux de imagini timp de câteva minute cât grupul lucrează. Cu 30 de secunde înainte de a încheia această etapă, atingeți clopoțelul o dată pentru a face următorul anunț.

9. *Acesta este un anunț de avertizare. Continuați, dar fiți gata ca în 30 de secunde să primiți alte instrucțiuni.*

Treizeci de secunde mai târziu, încheiați această fază a exercițiului prin lovirea clopoțelului de trei sau de mai multe ori.

10. *„Bun. Mulțumesc! Acum, rog ca toate santinelele să devină executanți și invers. A inversat toată lumea rolurile? Procedați exact ca înainte, dar de data asta conform noului rol. Începeți acum!”*

După ce ați pornit din nou procesul, cronometrați-l exact ca înainte, neuitând de avertismentul sonor cu 30 de secunde înainte de oprirea lui. În cele din urmă, terminați exercițiul, așa cum l-ați terminat și pe cel anterior, lovind clopoțelul de trei sau de mai multe ori.

Călătoria comună

Dacă toate perechile par să primească imagini spontane destul de ușor și schimbarea de roluri se face fără probleme, ați putea insista să treceți la etapa călătoriei comune pe care ați învățat-o în capitolul 3. Dacă nu vrea toată lumea sau simțiți neliniște din partea lor, treceți peste această opțiune către final.

„De vreme ce toată lumea se descurcă foarte bine, haideți să încercăm un nou exercițiu numit călătoria comună. Executanți, continuați vă rog pe post de executanți. Toate santinelele însă, ar trebui să devină Executanți, pentru a exersa și ei fluxul de imagini. Fiecare îi povestește celuilalt experiența trăită, câteva propoziții o dată, fără a ține neapărat seama de ordinea clasică. Când unul dintre voi ia o pauză ca să respire, celălalt ar trebui să intervină și să-și înceapă propria descriere a fluxului de imagini. Apoi, pe măsură ce celălalt ia o pauză, cel care a așteptat trebuie să intervină cât mai repede, astfel încât să nu se piardă nici un moment. Trebuie să fie un fel de perpetuum mobile pentru toate perechile, chiar dacă în timp ce descrieți propriul flux îi mai auziți și pe alții cu alte descrieri. Începeți acum!”

Lăsați-i 3-5 minute, dar nu uitați de semnalul de avertisment cu 30 de secunde înainte de final și de cele trei sau patru lovituri pentru a anunța finalul.

Finalul

Fie că abordați sau nu această opțiune, finalul este același. Când sunteți gata să opriți fluxul de imagini, spuneți următoarele:

„Foarte bine. Excelent, pentru toată lumea. Acum, încet, și încercând să vă amintiți tot ce ați experimentat, începeți să deveniți conștienți de tot ceea ce vă înconjoară acum și aici, simțindu-vă foarte bine!“

Vor fi câteva minute de zăpăceală și confuzie când lumea va opri *fluxurile de imagini*. Așteptați până când lucrurile se liniștesc și apoi loviți clopoțelul de câteva ori, pentru a le reaminti participanților, cu o notă de umor, că procesul este încă în plină desfășurare și că mai au încă un pas de făcut și poate cel mai important. Oferiți-le tuturor o pauză de cinci minute; după aceasta puneți-i să-și aleagă alți parteneri pentru partea de chestionare a sesiunii.

Chestionarea

1. *„Orice astronaut care se întoarce dintr-o misiune dintr-un loc îndepărtat trebuie chestionat de oamenii de știință de la turnul de control. Astronautul trebuie să relateze orice impresie de care își amintește, astfel încât oamenii de știință să poată descoperi mai multe informații decât au fost observate și raportate la momentul respectiv. Putem folosi aceeași metodă pentru a extrage și mai multe sensuri din Fluxurile de Imagini. În această sesiune, gândiți-vă la voi ca la un astronaut, în timp ce partenerul vostru va fi omul de știință de la turnul de control.*

„Când răspundeți partenerului vostru, încercați să relatați în două minute tot ce ați observat în fluxul vostru de imagini. Chiar dacă povestiți din amintire, povestiți la timpul prezent, ca și când s-ar întâmpla în acel moment. În loc să spuneți „Am văzut asta și asta“, spuneți ceva de genul „Chiar acum mă uit la asta și asta, care este colorată în nu știu câte culori și a cărei suprafață se simte nu știu cum.“ Încercați să relatați totul în culori vii, cu detalii multisenzoriale pe care este imposibil ca partenerul să nu le împărtășească cu voi. De-abia în acest moment al chestionării, puteți ține ochii deschiși. Asta vă va da o nouă perspectivă asupra experienței, ajutându-vă să construiți chiar mai multe poduri de legătură între emisfera dreaptă și cea stângă.

„Chestionarea este un pas foarte important, pentru că în timpul acestei etape cei mai mulți experimentează efectul „Aha!“, când își dau seama foarte brusc ce a însemnat tot ce au văzut în timpul celui flux. Veți avea doar două minute pentru chestionare, după care voi semnaliza din nou pentru ca partenerul dumneavoastră să experimenteze și el la rândul lui această etapă tot timp de 2 minute. Pe locuri, fiți gata, stărt!“

Lăsați-i timp de 3 minute în loc de 2, dacă și această etapă este extrem de animată. Apoi loviți clopoțelul pentru a anunța cele 30 de secunde rămase și în final nu uitați loviturile multiple de clopoțel.

2. „Cu scuze pentru orice chestionare neterminată, vă rog să schimbați acum rolurile dacă nu ați făcut-o deja cumva, astfel încât și partenerul vostru să aibă timpul necesar. Vă rog să începeți din acest moment!”

Repetăți același proces ca și înainte, terminând cu semnalul de avertizare a ultimelor 30 de secunde.

Analistul cel glumeț

„Unii dintre voi e posibil să aibă parte în timpul chestionării de o viziune „Aha!”, alții nu. Fie că se întâmplă sau nu, haideți să folosim o altă tehnică numită analistul cel glumeț, care s-a dovedit a fi foarte eficientă în extragerea sensului ascuns al fluxului de imagini.

„Toate imaginile pe care le-ați văzut conțin mesaje simbolice trimise de subconștient. Chiar dacă sunt niște imagini plictisitoare, obișnuite, există un motiv pentru care subconștientul nostru a ales aceste imagini particulare, și nu altele, cu această ocazie.

„Umorul este una din cele mai bune metode de a descoperi înțelesul ascuns al imaginilor. O să vă rog pe fiecare dintre voi să pretindeți că sunteți Carl Jung, Sigmund Freud, Milton Erickson, ori alt mare cunoscător al simbolurilor umane. În postura voastră de psihiatru, pretindeți că fluxul de imagini pe care tocmai l-ați experimentat este un vis pe care un pacient tocmai vi l-a relatat. Acum pretindeți că partenerul vostru este unul dintre colegii dumneavoastră de breaslă, cu care vă consultați. La semnalul meu, vreau să începeți să discutați așa numitul „vis”, la modul cel mai pompos și ultraserios. Presupuneți că orice aspect al fluxului de imagini, indiferent de cât de banal pare, este încărcat de sens. Speculați cu partenerul vostru asupra sensurilor posibile ale așa numitului vis. Amuzați-vă pe seama lui. Este mult mai folositor să te amuzi când aplici această tehnică decât să încerci să demonstrezi că ai dreptate. Totuși, paradoxal, cu cât te distrezi mai mult și te prostești mai mult, cu atât conștientul tău coboară garda mai jos, lăsând loc adevăratei interpretări să-ți sară în față. Începeți acum.”

Această etapă ar trebui să fie una foarte vie, în special în grupuri mai mari, unde râsul și distracția au tendința să fie contagioase. Lăsați să treacă 3-10 minute până când murmurul și vorbele se sting de tot. Loviți clopoțelul de avertizare a celor 30 de secunde care au mai rămas, iar apoi loviturile multiple pentru final.

Discursul final

„Mulțumesc tuturor. Totul a fost minunat. Aici încheiem sesiunea noastră de astăzi. Fluxul de imagini este un talent ce trebuie exersat, ca oricare altul. Pe măsură ce-l exersați, veți vedea că este din ce în ce mai ușor să obțineți imagini din care să extrageți și un înțeles.

Este foarte important ca atunci când exersați un flux de imagini să descrieți cu voce tare tot ce vedeți, unui partener extern. Nu este nevoie întotdeauna de un partener uman. Dar dacă practicați fluxul de imagini de unul singur, ar trebui să folosiți un casetofon sau un reportofon. Descrieți totul în ordinea în care vin imaginile, așa cum ați face-o unui partener. Folosiți întotdeauna prezentul simplu și detalii senzoriale.

Se spune în această carte că 10-15 minute pe zi de exersare a fluxului de imagini va accentua inteligența voastră, prin stimularea legăturilor de comunicare dintre diferiții poli ai creierului. Puteți învăța de asemenea să puneți întrebări fluxului vostru de imagini și puteți obține răspunsuri pline de înțeles sub formă de imagini – răspunsuri mult mai profunde decât ați putea obține de la rigida emisferă stângă.

Vă rog să nu renunțați la fluxul de imagini și să veniți și la următoarea sesiune. Vă mulțumesc pentru că ați făcut posibilă această experiență.

După ce ați închis formal întâlnirea, lăsați oamenii să se amestece unii cu alții câțva timp, pentru a-și împărtăși senzațiile și reacțiile. Puteți circula printre ei, încurajând oamenii să se oprească exact în mijlocul conversației, să închidă ochii și să-și arunce privirea un pic în *fluxul de imagini* pentru a vedea ce se petrece acolo în acest context de împrejurări. Astfel de *imagini* instantanee de *răspuns* pot arunca mai multă lumină asupra subiectului conversației. Tehnica este și o cale amuzantă de a pune capăt unei sesiuni și de a da oamenilor un sentiment mai adânc de bogăție.

Faceți totul singur!

Nici o lege nu spune că trebuie să folosiți scenariul din acest capitol, cuvânt cu cuvânt. Vi l-am oferit doar ca un punct de sprijin. Formatul de bază poate fi ușor adaptat la orice altă tehnică prezentată în carte, inclusiv în cazul *repetării instantanee*, a *scenei frumoase descrisă cu voce tare*, *geniului împrumutat* și *pământului paralel*. Pe măsură ce vă veți obișnui cu aceste proceduri și veți căpăta un adevărat sentiment pentru dinamica grupului, curând veți descoperi că puteți scrie și singuri propriile scenarii, care vor fi probabil la fel de eficiente ca și al meu – dacă nu și mai mult.

PRINCIPIUL DE GRUP

Toate tehnicile mele de grup derivă din acest *principiu*. În zilele de început ale brainstormingului, directorii executivi se adunau la un loc, în jur de 30-40 de persoane, într-o sală de conferințe și emiteau idei la întâmplare. Au învățat foarte repede că această metodă

nu dă roade. Majoritatea oamenilor nu apucau niciodată să vorbească, și de aceea erau frustrați când venea vorba de exprimarea socratică de sine.

Astăzi, sesiunile de brainstorming sunt ținute pentru maximum 3-5 oameni, astfel încât toată lumea să poată vorbi. Când grupurile mari sunt inevitabile, se împart în grupuri mai mici, care-și vor prezenta mai târziu rezultatele în grupul mare.

Formatul Dinamic

Munca mea la *proiectul renașterii* m-a convins că *procesul* în sine de lucru în grup este mult mai important decât rezultatele. Prin exprimarea socratică, fiecare participant obține unele viziuni care sunt extrem de importante pentru el, fie că sunt sau nu împărtășite grupului.

În calitate de consultant al multor corporații, predau o versiune a lucrului în grup numită *formatul dinamic*, în care adunarea rezultatelor de la grupurile mai mici este opțională. Beneficiile reale ale *formatului dinamic* sunt simțite săptămâni, chiar luni de la data seminarului, deoarece participanții interacționează unul cu altul mult mai eficient zi de zi.

Seminariile cu *fluxul de imagini* merg pe același principiu. Munca importantă este făcută în interiorul grupurilor de doi-trei parteneri, care își descriu alternativ și discută despre propriile lor *fluxuri de imagini*. Uneori, poate fi amuzant să aduni pe toată lumea la sfârșitul sesiunii astfel încât grupuri diferite pot afla ce a descoperit fiecare în parte. Din păcate, din astfel de discuții nu ies prea multe rezultate, și există pericolul ca oamenii să devină nerăbdători și neatenți din prea multă ascultare pasivă. Astfel de sesiuni globale trebuie să fie scurte, dacă le veți folosi vreodată.

VOI SUNTEȚI AVANGARDA

Fluxul de imagini a luat naștere din grupuri interacționale din anii 70, când o mână de entuziaști ai învățării accelerate s-a adunat pentru a experimenta. În situațiile de grup *fluxul de imagini* dezvăluie cele mai interesante și mai energizante viziuni.

Folosind tehnici precum *gândirea de grup* și *geniul împrumutat*, grupul respectiv poate face brainstorming în jurul a diverse probleme, începând cu deficitul național și terminând cu programul de educație SIDA în liceul local. Am descoperit că atunci când oamenii se adună în grupuri mici pentru a-și împărtăși *fluxurile de imagini*, discuțiile care rezultă sunt intense, foarte la subiect și

neobișnuit de productive. Când este necesar, grupul se poate transforma rapid într-o concentrare de creiere asemănătoare, dedicate urmării unui scop anume, iar după ce acesta este atins, foarte ușor se poate grupa în urmărirea altuia. Indiferent de subiectul abordat, grupul vostru va fi prins cu legături puternice care se formează de obicei între oamenii care se întâlnesc în marea coroană a celor mai luminate minți.

Pe măsură ce *fluxul de imagini* și tehnici similare devin din ce în ce mai răspândite, ne transformăm rapid într-o națiune de vizionari, cu toții hrănind visele de schimbare. Vremea când va trebui să spunem tribului nostru ceea ce visăm este foarte aproape. Vă sfătuiesc să deveniți primul din comunitatea în care trăiți care să lanseze un grup de *flux de imagini*. Împreună cu prietenii, colegii și vecinii veți forma avangarda consensului cu adevărat democratic, în care chestiunile delicate nu sunt împopoțonate cu slogane politice, ci unde bărbați și femei cu diverse opinii s-au unit într-un spirit de empatie și au fost ghidați de viziunile aventuroase ale *fluxurilor de imagini*.

CAPITOLUL 13

FEREAȘTRA COPILĂRIEI

B.C.U. „M. EMINESCU” IAȘI

În 1959, neurologul Britt Anderson de la Universitatea Alabama a descoperit că o secțiune a cortexului frontal al lui Einstein conține o cantitate mai mare de neuroni decât conțin aceleași părți identice de la alte creiere. Presupunând că densitatea mai mare este o caracteristică a întregului creier (Anderson nu presupune acest lucru), asta înseamnă că Einstein s-a născut cu mai mulți neuroni decât noi?

Nu neapărat. Toți ne naștem cu o cantitate mai mare de neuroni decât avem nevoie. Prin procesul natural de *apoptoză*, sau „moartea programată a celulelor”, un număr imens de celule dispar înainte de vârsta de doi ani. Einstein s-a născut cu aproximativ același număr de neuroni ca și în cazul nostru. Dar, din motive neștiute, el a pierdut mai puține celule până la vârsta de doi ani.

Acesta este doar un exemplu de schimbări psihologice masive care au loc în creierul copiilor. Printr-o alimentație regulată, stimulare și alți factori ai mediului înconjurător, părinții pot interveni dramatic în dezvoltarea intelectuală a copiilor.

Cercetătorii de la Universitatea Heinrich Heine din Dusseldorf, de exemplu, au descoperit recent că muzicienii profesioniști care au început lecțiile de muzică înainte de vârsta de șapte ani au creierul diferit de al celor care au început la 10 ani sau mai târziu. Sub influența rezonanței magnetice, ambele grupuri au relevat prezența unui *planum temporale* stâng, o parte a lobului temporal care procesează vorbirea și alte sunete, și care era mult mai mare decât *planum temporale* drept. Aceasta este o particularitate comună tuturor oamenilor. Dar grupul care a început lecțiile de la o vârstă mai fragedă a arătat un grad de asimetrie mult mai dezvoltat decât la ceilalți.

O FEREASTRĂ A OPORTUNITĂȚII

Studiul celor de la Duseldorf, publicat în februarie 1995, este numai ultimul dintr-o serie întreagă de astfel de studii, fapt care ne confirmă că putem modifica în mod semnificativ creierul copiilor prin pregătire și condiționare timpurie. Se știe de multă vreme, de exemplu, că cei care sunt învățați de la o vârstă fragedă să cânte vor avea tendința să depășească media standard de inteligență.

Am menționat deja în capitolele anterioare, cum a fost cazul călugărițelor Mankato, dovezile numeroase care atestă că până și creierul celor mai în vârstă poate fi menținut și chiar îmbunătățit. Nu sunteți niciodată prea bătrâni pentru a mări intelectul. Totuși, există mici dubii cum că cei mici sunt mai susceptibili decât ceilalți la tehnicile de dezvoltare a creierului.

Punctul maxim de dezvoltare al creierului apare în trei etape distincte. Prima începe la 8 săptămâni după concepție și continuă până în săptămâna a treisprezecea. A doua începe la 10 săptămâni înainte de naștere și continuă până la vârsta de 2 ani. În timpul acestei etape, se formează majoritatea interconexiunilor dintre neuroni. În cele din urmă, între vârsta de doi și cinci ani, creierul crește până la 90 de procente din mărimea lui completă. De aceea, anii critici dintre concepție și vârsta de cinci ani prezintă o fereastră neprețuită de oportunități, perioadă în care putem „da drumul” creierului copiilor noștri, dându-le astfel un avantaj de neegalat.

Creierul sensibil

Fiecare părinte știe că un copil este mai sensibil decât un adult. Se sperie mult mai ușor și este mai ușor de rănit. În același timp, el are un sentiment mai acut pentru frumusețe și minuni. Aceste calități sunt legate de potențialul neobișnuit de învățare al copilului. Aceeași calitate care face ca un copil să fie vulnerabil la suferințe îi determină și deschiderea către frumusețe, învățare și cunoaștere.

Granițele fragile

Acum câțiva ani, psihiatrul Ernest Hartmann s-a întrebat de ce unii oameni sunt predispuși viselor urâte mai mult decât alții. Din munca sa ca director al Laboratorului de Cercetare a Somnului din cadrul Spitalului Lemuel Shattuck din Boston, Hartmann știa că aproximativ 5 procente din populație erau blestamate să aibă coșmaruri o dată pe săptămână.

După ce a studiat o sută din aceste victime ale coșmarurilor, Hartmann a descoperit anumite caracteristici comune. Oamenii care au

coșmaruri deosebit de reale, confirmă aceeași veridicitate și în cazul viselor obișnuite. În același timp ei își amintesc visele într-o proporție mai mare decât a celorlalți. Toți subiecții testați au relatat că au amintiri foarte vii încă din frageda lor copilărie, mergând până undeva la vârsta de 2-3 ani. Ei se consideră „neobișnuiți” și „diferiți” și folosesc moduri de gândire, care lui Hartmann i se par „lejere și tangențiale”. Lucrul cel mai important însă este faptul că o mare parte dintre subiecții testați de Hartmann lucrau ca muzicieni, pictori, scriitori etc.

În cartea sa din 1992 *Limitele minții*, Hartmann a sugerat că cei predispuși la coșmaruri au „granițe fragile” – o sensibilitate neobișnuită legată de oameni, forțe și stimuli exteriori.

„Nu pot să țin lucrurile în afara mea”

După Hartmann, oamenii cu astfel de limite fragile se simt de foarte multe ori luați de valul simțurilor și al emoțiilor care alcătuiesc o viață obișnuită. Zgomotele tari îi deranjează. Lumina puternică îi supără. Imaginile violente îi sperie.

„Nu pot să țin lucrurile în afara mea,” se plângea unul dintre subiecții lui Hartmann, o artistă de vreo 30 de ani.

Hartmann găsea „interesant” faptul că subiecții lui „nu folosesc măsuri de apărare tipice și relativ mature, precum izolarea, intelectualizarea sau reprimarea... Eu îi consideram „lipsiți de apărare” sau „neobișnuit de vulnerabili.” Ei prezentau, pe scurt, o sensibilitate emoțională asemănătoare cu cea a copiilor.

Siguranțele

Sigmund Freud a fost cel care a propus primul ideea de „granițe ale eului” – bariere psihiatrice care apără interiorul fragil al unei persoane de amenințările externe și de amintirile reprimare. Hartmann însă sugerează un rol mult mai profund pentru aceste „limite ale minții”. El crede că acestea pot proteja operațiunile obișnuite ale creierului prin închiderea diverselor funcții în compartimente corespunzătoare, asemănătoare cu digurile care opresc marea.

Fără astfel de granițe, creierul nostru s-ar putea supraîncărca, exact ca un calculator în timpul unei creșteri a tensiunii electrice. Ne putem imagina aceste limite psihice ca pe niște siguranțe care echilibrează curentul atunci când tensiunea atinge un prag critic.

Permeabilitatea

Cu toții am avut limite mai fragile când am fost copii, spune Hartmann, deși unii mai mult decât alții. Pe măsură ce am crescut,

nevoia de a ne proteja de stimulii agresivi a întărit aceste granițe. Majoritatea adulților se plasează undeva între cei doi poli opuși, de duritate sau de fragilitate extremă, conform *testului de diagnosticare a rezistenței* făcut de Hartmann. Ei nu sunt nici sensibili sau insensibili, nici extrem de imaginativi sau extrem de dogmatici.

O astfel de stare intermediară este ideală pentru a te integra în societate. Din păcate, este mai puțin ideal pentru gândul ingenios și învățarea accelerată. Granițele fragile sau permeabile furnizează un avantaj cheie în asimilarea celor mai multe dintre tehnicile prezentate în această carte. Indivizii cu limite fragile, de exemplu, preiau diverse personalități în visele lor, transformându-se în animale sau persoane de sex opus, ceea ce îi face perfect compatibili cu *tehnica genului împrumutat*. Intensitatea viselor lor sugerează o abilitate corespunzătoare derulării unui *flux de imagini* puternic.

În general, cei cu limite fragile par mult mai deschiși către subconștientul de unde se nasc viziunile ingenioase. Aceleași siguranțe care ne protejează de durere și confuzie au tendința să ne anuleze și cele mai strălucitoare gânduri. Fără limite extrem de permeabile, geniul uman nu poate exista, pentru că acesta se naște din amestecul de imagini, sunete, gânduri și amintiri pe care apărarea noastră primitivă se zbate atât mult să le țină separate.

Ideea e să înveți cum să-ți întărești și cum să-ți slăbești limitele la comandă în funcție de circumstanțele respective. Întărirea este partea cea mai ușoară – mult prea ușoară de fapt.

PROCESUL DE ÎNTĂRIRE

Mare parte din pregătirea pe care o oferim copiilor mici are un efect de întărire a limitelor lor. În unul din ultimele noastre numere ale revistei de informații *Idei capitale*, soția mea Susan, a enumerat câteva din multele metode prin care părinții și profesorii întăresc limitele copiilor fără să-și dea seama. De câte ori, de exemplu, nu le-am spus copiilor noștri, „Nu te mai juca cu mâncarea!”

„Mâncarea este una din cele mai senzuale experiențe pe care o au copiii,” scrie Susan. „Stârnește toate cele cinci simțuri. Cum ar putea o persoană inteligentă, simțitoare, curioasă, să nu se joace cu jeleul său? Dar nimeni nu vrea să vadă pe cineva cum se joacă cu mâncarea. Și este convenabil pentru mamă să strângă totul de pe masă cu o singură mișcare. Așa că, *Nu vă jucați cu mâncarea!*”

Apoi mai este și săritul în picioare în fața profesorilor și „atenția” pe care trebuie s-o acorzi la școală.

„Nu poți asimila idei noi fără să te gândești la ele. Dacă ochii nu se învârt, dacă nu-ți arunci privirea pe geam, dacă nu te foiești, nu înveți idei, ci doar le memorezi...”

„Pe măsură ce copiii cresc, ei își asumă aceste instrucțiuni. Învăță să ignore imaginile pe care le formează creierul în mod natural, învăță să se ridice automat, să se concentreze, să nu se joace cu mâncarea, să nu viseze cu ochii deschiși.“

LIBERTATE CONTROLATĂ

Evident că nu putem permite copiilor să facă numai mizerie când vor ei sau să-și ignore profesoara. Astfel de libertăți vor degenera în obrăznicie și indisciplină periculoasă pe măsură ce copiii vor crește. Trebuie cumva să insuflăm copiilor o învățare civilizată și ordonată fără a întări limitele până la punctul de solidificare a imaginației.

Putem face acest lucru printr-un fel de judo educațional. Amintiți-vă din capitolul 10 discuția noastră despre cum să redirecționăm conștiința naturală de sine înspre o formă extrem de eficientă de ascultare a celorlalți, numită *notarea liberă*. Putem aplica aceeași metodă magică și asupra copiilor, direcționând curiozitatea lor în mișcare liberă către metode de explorare care să nu facă nici mizerie, și care nici să nu agite orele de clasă.

METODA MONTESSORI

Pe la jumătatea acestui secol, Maria Montessori, o doctoriță din Italia, a început să lucreze cu copii retardați la clinica de psihiatrie a Universității din Roma. Ea a observat destul de rapid că acești copii „de needucat“ aveau o capacitate uimitoare de a se concentra când se ocupau de un joc sau o activitate anume, ce le stârnea interesul. Însă atunci când un profesor încerca să le forțeze atenția către subiecte mai puțin atrăgătoare, ei refuzau să mai facă ceva. Părinții care și-au privit copiii cum se jucau la jocurile video ore întregi, au înțeles perfect acest principiu.

Montessori a format o clasă specială în care copiii se puteau juca așa cum doreau ei, trecând de la o activitate la alta, fără nici un fel de intervenții. Ea a echipat sala de clasă cu materiale ajutătoare interactive care stimulau toate cele cinci simțuri. Copiii au învățat abecedarul nu numai după imagini, dar și prin atingere, identificând cu ochii închiși literele pe scrisori făcute din glas-papir. Ei mai foloseau și hărți de lemn pentru a învăța geografia și explorau conceptele matematice asamblând drepte, modele și diverse alte forme cu texturi diferite. Datoria profesoarei era să circule prin toată sala de clasă, să fie atentă la ce se petrece și să fie sigură că se respectă regulile – precum vorbitul în șoaptă, pentru a nu-i deranja pe ceilalți în „munca“ lor.

Deși Metoda Montessori a fost prima metodă aplicată cu succes copiilor retardați și copiilor săraci de la periferia Romei, cei mai mulți o consideră totuși o metodă extrem de scumpă, disponibilă doar familiilor înstărite. Asta nu poate decât să ne întristeze, pentru că eu cred că această metodă ne-ar putea servi tuturor la fel de bine.

Astăzi metoda Montessori este folosită în multe țări, dar în Statele Unite a fost introdusă foarte târziu, în 1975, când s-a deschis prima școală publică Montessori. Astăzi există în jur de 3500 de grădinițe Montessori și aproximativ 100 de școli primare care folosesc această metodă.

Vizitatorii de la școlile Montessori sunt deseori impresionați de tăcerea de aici. Chiar și copiii preșcolari rămân tăcuți ore întregi, dacă sunt preocupați de ceva anume. Concentrarea lor dă roade. Copiii Montessori învață să citească și să scrie înainte de vârsta de cinci ani.

Triumful predării

Secretul *metodei Montessori* este *principul feedback-ului*. Copiii Montessori primesc feedback constant din acțiunile lor de exprimare spontană (componentă cheie a *circuitului de expresie*, din care ne vine cea mai mare dezvoltare a creierului, atât fizică, cât și mentală.). Sociologul Omar K. Moore de la Universitatea din Pittsburgh a obținut rezultate similare punând bazele unor ore în care copiii interacționau prin intermediul unor dispozitive cum ar fi *mașina de scris Edison*. Moore a învățat foarte repede copii de doi, trei ani să citească și să scrie și chiar să bată la mașină. Totuși, la fel ca și *metoda Montessori*, tehnica sa interactivă nu a reușit să-și facă loc în societatea care a abandonat cu multă vreme în urmă *metoda socratică* în favoarea predării didactice.

Jocuri și ordine

Oricine a jucat vreodată un joc cu copiii mici, a observat cât de vigilenți sunt aceștia și la cea mai mică încercare de încălcare a regulilor. Copiii au o dragoste profundă pentru ordine. Ei simt instinctiv că „un joc fără reguli nu mai este joc“, așa cum a spus David Kahn, directorul Asociației Montessori a Profesorilor Nord-Americani, din Cleveland. Deși copiii Montessori sunt liberi să se miște în orice colț al clasei, alegându-și singuri activitățile, ei aderă la un protocol strict de comportament politicos și respectă o anumită ordine pentru obținerea scopului final. Nu fac mizerie și nici nu-și desconsideră profesoara.

Nu toată lumea are acces la școala Montessori, și această metodă nici nu are puterea de a rezolva orice aspect negativ al sistemului nostru educațional. Totuși a reușit pe deplin să echilibreze libertatea cu disciplina, dându-le copiilor posibilitatea de a explora lumea lor, fără să-i deranjeze pe ceilalți. Acest tip de judo educațional formează inima oricărui program de succes al cărui scop este învățarea accelerată.

ÎNVĂȚAȚI-VĂ COPILUL SĂ FOLOSEASCĂ FLUXUL DE IMAGINI

Unul din „jocurile” cele mai eficiente din punct de vedere educațional, pe care le puteți preda copilului dumneavoastră este *Tehnica fluxului de imagini*. Ea oferă copilului libertatea nelimitată de a hoinări prin imaginație, în timp ce își mărește inteligența, și corectează comportamentul specific celor cu limite fragile. Spre deosebire de jocul cu jeleul (sau pictarea camerei cu creioane colorate), *fluxul de imagini* nu face mizerie. Mai mult decât atât, disciplinează copilul în sensul stabilirii unor momente ale dezvoltării imaginației, lăsând timp și pentru ascultarea politicoasă a profesorului.

Jocul cu fluxul de imagini

Chiar și copiii nou-născuți au capacitatea de a forma imagini mentale, așa cum se deduce din mișcarea ochilor în timpul fazei REM a somnului. De îndată ce copiii sunt în stare să înțeleagă instrucțiuni simple, pe la vârsta de trei ani, ei sunt gata să se joace de-a *fluxul de imagini*.

Ar trebui să începeți, demonstrându-le tehnica. O bună abordare ar fi ceva de genul „Știi, eu cred că noi visăm tot timpul, nu numai când dormim. De exemplu, chiar și acum, dacă-mi închid ochii, văd...” „În acest moment chiar închideți ochii și descrieți orice vedeți. Arătați-i copilului exact ce se așteaptă de la el, descriind imaginile voastre îndelung și cu cât mai multe detalii.

„Văd trunchiul unui copac uriaș,” ați putea spune. „Cred că este un pin. Are scoarța aceea, de parcă că este împletit și este galben la culoare. Cred că are o grosime de vreo patru picioare. Pământul din jurul lui este acoperit de o pătură deasă de ace de pin. Aceasta se continuă mai departe și pe sub ceilalți pini, devenind mai întunecată pe măsură ce se adâncește în pădure. În spatele meu este un izvor de apă, foarte mic și doar la câțiva centimetri depărtare de mine. Pământul de sub acele de pin este un pic umed și moale.”

În acest moment copilul va fi fascinat de puterea dumneavoastră aproape magică de a „visa“ în timp ce sunteți treaz. Acum trebuie să-l întrebați, „Dar tu, când închizi ochii, ce vezi?“

De fiecare dată când am învățat un copil să descopere *fluxul de imagini*, am rămas înmărmurit de ușurința cu care văd și descriu imaginile. Copiii foarte mici încă nu au fost învățați să-și blocheze imagistica mentală. Pe deplin eliberați de barierele întărite care blochează atât de mulți adulți, copiii prind foarte repede această metodă, și o aplică imediat.

La început este posibil ca cei mai mici doar să numească persoana sau obiectul din mintea lor. Va trebui să extrageți detaliile descriptive prin întrebări răbdătoare. Vă puteți ajuta copilul să-și dezvolte talentele descriptive, jucând un joc de recunoaștere a obiectelor, cerându-i să descrie obiectul respectiv – fără a-l numi – cu scopul de a vă face să ghiciți ce obiect din cameră sau din grădină descrie el.

Spre deosebire de adulți, copiii nu au nevoie de motivații pentru a da drumul *fluxului de imagini*. Nu trebuie să le explici că efectul său unic de *conectare a polilor* îi va ajuta să exceleze la școală. O dată ce descoperă distracția și magia visatului cu ochii deschiși, ei vor deveni atât de absorbiți de această disciplină atât de liniștită, pe cât sunt de absorbiți copiii de jocurile video. Spre deosebire de jocurile TV sau video, *fluxul de imagini* le dă marea bucurie de a fi în centrul atenției. Continuând acest joc pe toată perioada copilăriei, veți micșora considerabil șansele de a crea o lipsă de comunicare atunci când aceștia vor fi adolescenți.

Fiecare copil care a învățat să se joace cu *fluxul de imagini* a făcut salturi uriașe în ceea ce privește capacitatea de a percepe și de a înțelege. Puține plăceri se compară cu aceea pe care ți-o oferă un copil în plină dezvoltare intelectuală și siguranța că tu ai fost acela care l-ai ajutat să pornească pe acest drum.

UNIREA MUZICALĂ A POLILOR

Una din metodele cele mai simple de a deschide *fluxul de imagini* al unui copil este muzica. Ascultarea și interpretarea muzicii nu sunt numai tehnici foarte puternice de *conectare a polilor*, dar din experimente s-a dovedit că stimulează capacitățile de generare a imaginilor din creier.

Cercetătorii de la Institutul de Neurologie din Montreal au testat doisprezece oameni, folosind 12 modele muzicale diferite, în timp ce creierul era scanat cu ajutorul unei tomografii cu emisii de pozitroni (PET), care urmărește fluxul de sânge. Când muzica a

început, sângele s-a acumulat rapid nu numai în lobul temporal drept (unde este auzul), dar și în regiunea din spatele emisferei drepte care guvernează vederea. De vreme ce subiecții țineau ochii închiși în timpul experimentului, cercetătorii au ajuns la concluzia că muzica trebuie să fi stimulat automat imagini mentale.

În capitolul 2 am discutat despre sinestezicii care văd o procesiune a unor forme plăcute, abstracte în timp ce ascultă muzică. Experimentul Montreal sugerează că toți putem reacționa sinestezic la muzică, deși, de cele mai multe ori, barăm imaginile înainte ca ele să intre în conștient.

Vioara lui Einstein

Oamenii de știință au descoperit că anumite feluri de muzică acționează ca un stimulent puternic în dezvoltarea intelectuală, atât la copii, cât și la adulți. Așa cum a arătat și experimentul Dusseldorf, totuși, impactul muzicii este mai mare în copilărie.

Albert Einstein a fost un violonist pasionat toată viața lui. Despre muzică și munca sa de cercetare, Einstein obișnuia să spună, „Ambele se nasc din aceeași sursă și se completează una pe cealaltă...” Rudele lui Einstein au observat că muzica părea să-i catalizeze procesul creativ.

„Ori de câte ori simțea că a ajuns într-un punct mort sau că se află într-un moment dificil,” își amintește fiul lui cel mai mare, „se refugia în muzică și de obicei asta rezolva totul.”

Sora lui Einstein a remarcat că interpretarea unei piese muzicale părea „să-l liniștească și după aceea putea să reflecteze mai bine.” În timp ce se chinuia la câte o problemă de fizică, Einstein obișnuia să cânte la vioară până când sărea în picioare și striga, „Gata, știu cum se rezolvă!”

„Întotdeauna îi apărea brusc câte o soluție,” nota sora sa.

Interpretarea muzicii îi calma sufletul și îi deschidea drumul către subconștient. Dar se pare că aceasta a făcut și mai mult. Einstein a început să cânte la vioară la vârsta de șase ani, când fereaștra copilăriei sale era încă larg deschisă. La vârsta de 14 ani, cânta sonatele lui Beethoven și Mozart și petrecea ore întregi improvizând la pian. Einstein s-a expus fără voia lui la una din cele mai puternice influențe în dezvoltarea inteligenței, exact în perioada copilăriei, când aceasta dă cele mai multe rezultate. O mare parte din intelectul prodigios al lui Einstein ca adult se pare că este rezultatul acestei pregătiri din timpul copilăriei.

MOZART

CREȘTE COEFICIENTUL DE INTELIGENȚĂ

Cercetătorii de la Centrul pentru Neurobiologia Învățăării și a Memoriei din cadrul Universității California, Irvine, au testat coeficientul de inteligență a 36 de studenți – folosind un test care măsoară capacitățile creierului drept în mod special. După test, studenții au ascultat 10 minute din *Sonata pentru două pianе în Fa Major* de Mozart. Imediat după aceea au fost retestați și au obținut un scor cu 8 sau 9 puncte mai mare decât înainte. Acest IQ a scăzut după 15 minute, dar cercetătorii au sugerat că de fapt *interpretarea* muzicii ar putea crea o îmbunătățire mai prelungită. Alții au sugerat că ascultarea regulată a muzicii poate mări IQ-ul și-l poate menține mai multă vreme.

Acești cercetători nu au folosit cuvântul *Conectarea Polilor* în încercarea lor de a explica fenomenul, dar unul dintre ei, Gordon Shaw, a ghicit că într-un fel, complexitatea muzicii a atins zone ale creierului implicate în gândirea rațională și alte sarcini non-muzicale.

Descoperirea Lozanov

În timp ce-și completa doctoratul la Universitatea Harkov din Ucraina Sovietică, psihologul bulgar Georgi Lozanov a făcut o descoperire remarcabilă. El studiasse diverse metode folosite în blocul sovietic care se aplicau învățării accelerate, printre care hipnoza, învățarea în timpul somnului și chiar yoga. Aceste tehnici se dovediseră eficiente, dar erau greu de folosit.

Apoi Lozanov a aflat că multe spitale din blocul sovietic foloseau muzica pentru a-și calma și relaxa pacienții. Întors în țara sa, în Bulgaria, Lozanov împreună cu un coleg de-al lui, Dr. Aleko Novakov, au început să testeze efectele diverselor tipuri de muzică asupra proceselor de învățare. Cercetătorii americani Lynn Cooper și Milton Erickson arătasera deja că ascultarea unui metronom cu 60 de bătăi pe minut îl poate conduce pe cel care ascultă într-o Stare Alfa profundă, ideală pentru învățat și memorat. Nefiind în cunoștință de cauză cu cercetările americane, cel puțin aparent, Lozanov și Novakov au descoperit independent că muzica lentă barocă, cu 60-64 de bătăi pe minut, induce o Stare Alfa. Muzica barocă a fost foarte populară în Europa între anii 1600-1750, când a murit cel mai celebru reprezentant al ei și anume Johann Sebastian Bach. Muzica barocă se caracterizează mai degrabă printr-o textură bogată și un ritm consistent, decât prin melodicitate sau tempouri contrastante.

Lozanov și Novakov au descoperit că oamenii care ascultă muzică barocă absorb informația la fel de eficient ca cei care învață în stare de somn, o descoperire care a dus rapid la dezvoltarea faimoasei metode a lui Lozanov, Sugestopedia, prin care informațiile – precum fraze dintr-o limbă străină – sunt furnizate celui care învață la intervale de 4 secunde, totul pe un fundal cu muzică barocă. Primele rezultate au arătat că studenții care învață folosind această metodă învață între 60 și 500 de cuvinte dintr-o limbă străină pe zi. Presa din blocul Sovietic a început să se laude ulterior că cei care folosesc Sugestopedia pot stăpâni o limbă străină într-o singură lună.

Mulți cercetători americani au interpretat aceste pretenții ca fiind propagandă comunistă. Totuși, cei de la Universitatea de Stat din Iowa au reușit foarte curând după aceea să mărească retenția memoriei cu 26 de procente și viteza de învățare cu 24 de procente, folosind muzica barocă.

Popularizate în Statele Unite de best-sellerul din 1979, *Superlearning*, scris de Sheila Ostrander și Lynn Schroeder, cursurile de sugestopedie se țin astăzi în perfectă legalitate și cu licențe recunoscute de formele de învățământ pe tot teritoriul Statelor Unite. Diverși furnizori au scos pe piață casete cu muzică barocă special aleasă pentru a se conforma standardelor lui Lozanov.

Conexiunea Mozart

Urechea joacă un rol cheie în încărcarea electrică a creierului, după părerea dr-ului Alfred Tomatis, un membru respectat al Academiei de Medicină și al Academiei de Știință din Franța. Când potențialul electric al celulelor cerebrale începe să scadă, spune Tomatis, ne simțim plictisiți și obosiți. La fel ca și bateriile, celulele cerebrale trebuie reîncărcate. Tomatis a descoperit că o modalitate de a rezolva această problemă este ascultarea de sunete cu frecvență înaltă, între 5000 și 8000 de herzi. El mai susține că vibrarea celulelor Corti, care coordonează lichidul cohleic din ureche, acționează ca un fel de generator.

După ani întregi de analiză, Tomatis a ajuns la concluzia că muzica lui Mozart conține cel mai mare număr de sunete de acest fel, în timp ce muzica rock cel mai mic. El mai recomandă pentru reîncărcarea creierului muzica barocă și cea gregoriană.

Descoperirile lui Lozanov, Novakov și Tomatis sunt folosite pentru toate categoriile de vârstă, dar o putere specială o au în cazul dezvoltării creierului la copii, înainte și după naștere. Teoriile lor au facilitat apariția unor intervenții simple, dar extrem de eficiente și care vor fi prezentate în următoarele pagini.

STIMULAREA PRENATALĂ

Lunile înainte de naștere reprezintă o perioadă în care puteți schimba viitorul copilului vostru. Cu zece săptămâni înainte de naștere, creierul deja formează interconexiunile dintre neuroni care vor determina inteligența copilului și maniera de gândire. Aceasta este oportunitatea optimă de a dezvolta intelectul copilului.

Mozart în pântec

Este ceva general acceptat în ziua de astăzi că feții, copiii nenăscuți, aud multe din ce se întâmplă în jurul lor în cameră, inclusiv discuțiile. Totuși, sunetele cu frecvență înaltă sunt filtrate de piele și de pereții uterului. Din nefericire, numai aceste sunete – cele despre care Tomatis susține că reîncarcă creierul – sunt cele care poartă cele mai multe informații.

Puteți trece de această barieră plasând căști stereo în zona pântecului. Căștile vor transmite întreaga gamă de frecvențe prin corp, putând în același timp să beneficiați și dumneavoastră de muzică lui Mozart (dat fiind faptul că sistemul dumneavoastră audio vă va permite acest lucru).

Nu dați muzica tare. Volumul natural pe care îl folosiți în mod obișnuit atunci când ascultați la căști va fi foarte bun. Amintiți-vă că fătul nu are cum să-și blocheze urechile dacă sunetul este prea tare.

Buclele de feedback mamă-copil

Nu trebuie să așteptați nașterea copilului pentru a vă angaja în stimularea unei bucle feedback exprimare-răspuns.

O modalitate de a interacționa cu copilul nenăscut este lumina. Dacă expuneți pântecul la lumina soarelui sau o altă sursă puternică de lumină, puteți capta atenția fătului cu un joc al umbrelor. Nu vă jucați totuși prea mult timp, pentru că lumina poate deveni copleșitoare pentru copil.

Mai puteți capta atenția copilului masând ușor zona pântecului. Când acesta lovește, bateți ușor drept răspuns. Un efect mai mare se poate obține dacă faceți acest lucru în baie, pentru că sunetul este condus mai bine de lichide.

Printr-o practică perseverentă a acestor tehnici, veți fi uimită și încântată de gradul de interacțiune pe care-l puteți obține cu copilul nenăscut, stimulând astfel conștiința lumii externe.

Fluxul de sânge crescut

Fătul este la fel de dependent de fluxul de sânge ca și adulții. Acum câțiva ani, un grup de fizicieni din Africa de Sud a scos pe piață un costum, care – susțineau ei – crește coeficientul de inteligență al copilului nenăscut într-o proporție de 10-15 procente. Acest costum cuprindea abdomenul în partea de jos ca într-o cameră ermetică, forțând zona pântecului să reducă presiunea aerului la intervale scurte, obligând o cantitate suplimentară de sânge să circule în zona respectivă. Dispozitivul în cauză nu mai este pe piață. Totuși, Proiectul Renașterii a dezvoltat o metodă psihegenică (opusul lui psihogenic, care se referă la procesul de gândire care duce la dereglări fizice) ce promovează un efect similar.

Cercetătorii din domeniul biofeedback-ului au stabilit că, virtual, orice parte a corpului asupra căreia îți concentrezi atenția va primi un flux de sânge crescut. Acum imaginați-vă că o parte a corpului vostru este cu câțiva centimetri mai mare și deplasată cu aceeași distanță de centrul corpului. Luați contact cu senzația fizică pe care ați avea-o dacă acea parte a corpului ar fi într-adevăr cu câțiva centimetri mai mare. Acest exercițiu va distorsiona imaginea creierului despre corp, obligându-l pe acesta să trimită o cantitate mai mare de sânge în zona respectivă. Dacă încercați să măriți foarte mult o parte a corpului, acest lucru nu va funcționa deoarece creierul recunoaște că extensia nu este realistă. Totuși, vă puteți imagina mâinile și picioarele mult mai mari decât le aveți acum și o cantitate corespunzătoare de sânge se va repezi înspre aceste arii ale corpului, și asta poate datorită faptului că interacționăm cu lumea fizică înconjurătoare prin intermediul mâinilor și al picioarelor și simțim că avem un control mai mare asupra ei.

Încrederea în această tehnică este și ea un factor determinant în operativitatea ei. Dacă totuși sunteți sceptic, încercați să vă plimbați afară pe vreme rece și folosiți această tehnică pentru una din extremitățile corpului. Căldura neobișnuită ce va învălui zona vizată va face minuni în ceea ce privește dubiile dumneavoastră.

O femeie însărcinată ar trebui să-și imagineze mărite pântecul și fătul timp de 2-3 minute de câteva ori pe zi. Acest exercițiu simplu va supra-oxigena creierul copilului ceea ce îi va aduce mult bine. La fel de important, fluxul de sânge mărit vă va ajuta să eliminați toxinele care ar putea dăuna sistemului nervos încă fraged al copilului.

Evitarea toxinelor

Sfaturile de nutriție pentru perioada de sarcină au devenit ceva la modă pentru industria de resort. Nefiind un expert în acest domeniu, mă voi abține să adaug ceva la mulțimea de informații deja existente. Totuși, vă recomand o atenție specială în ceea ce privește alimentația prenatală. Două surse de informare corespunzătoare ar fi cartea Adelei Davis, *Să avem copii sănătoși* (New York: Harcourt, Brace Jovanovich) și cea a lui Richard Passwater, *Super-Alimentația* (New York: Dial Press).

Ar fi o neglijență din partea mea dacă nu aș lua în discuție problema toxinelor, măcar pe scurt. Toxinele pot deveni o amenințare majoră pentru sistemul nervos al copilului. Este notoriu faptul că fătul este neajutorat în fața substanțelor otrăvitoare de toate felurile. Nu are nici un fel de abilitate de a-și curăța sistemele, o dată ce acestea sunt invadate. Din această cauză, mama trebuie să evite orice fel de mâncare, băutură sau alte substanțe care tind să contamineze sângele.

Uitați de reducerea în greutate în timpul sarcinii. Când cantitatea de grăsimi din corpi este eliminată, toxinele (la fel ca și insecticidele) care există în aceste grăsimi de ani de zile se vor dizolva chiar în sângele ce va merge direct la copil.

Drogurile, alcoolul, tutunul și cafeaua intră în categoria lucrurilor interzise. Mulți doctori vă vor spune că o gură din când în când n-are ce să strice. Ceea ce vor să spună este că răul provocat copilului nu va fi foarte mare. Totuși, ele vor influența inteligența acestuia. Chiar merită o gură de alcool acest preț?

Evitați orice substanță la care aveți alergii, în special conservanții și suplimentele alimentare. Axați-vă cât mai mult pe fructe proaspete foarte bine spălate și pe legume. Perioada cea mai bună în care puteți vizita un medic alergolog este înainte de a rămâne însărcinată, pentru a ști exact ce substanțe trebuie să evitați.

Evident, aceste aspecte ar fi bine să le discutați împreună cu medicul dumneavoastră. Din motive de sănătate, poate va fi nevoie să mâncați anumite alimente, să vă păstrați în limitele unei anumite greutate sau să luați anumite medicamente care s-ar putea să nu fie în mod necesar dăunătoare creierului fătului. Cea mai bună asigurare este prevenirea. Dacă sunteți într-o stare de sănătate bună înainte de a rămâne însărcinată, veți reduce la minim șansa de micșorare a coeficientului de inteligență a celui ce urmează a veni pe lume.

STIMULAREA INFANTILĂ

Până la vârsta de doi ani se formează majoritatea dendritelor și a axonilor ce conectează neuronii copilului între ei. Iată mai jos câteva tehnici care vă vor ajuta să accelerați și să îmbogățiți acest proces.

Reflexul Babinski

Orice copil se naște cu *reflexul Babinski*, o nevoie instinctivă de a se târî în patru labe atunci când îi gâdili talpa piciorului. Cu milioane de ani în urmă, când copiii erau ținuti pe burtă în paturi instabile făcute din frunze și iarbă, *reflexul Babinski* îi determina să meargă foarte repede, așa cum se întâmplă și cu puii de balenă și delfin, care se ridică la suprafață pentru a respira imediat ce simt apa mării.

Așa cum am discutat și în capitolul 4, mersul târâș este una din căile importante prin care copilul primește feedback de la mediul înconjurător. Culturile care își cocoloșesc prea mult copiii riscă să obstrucționeze dezvoltarea intelectuală a noilor născuți.

Puneți copilul să stea pe burtă și gâdilați-l în talpă în schimb. La început nu vor fi decât niște mișcări ușoare. Mai târziu însă copilul va începe să se târască fără probleme.

Mănușile „găsește-mă”

Cu cât copilul descoperă mai rapid propriile mâini, cu atât va beneficia mai curând de feedback din partea mâinilor care se târâsc pe podea și manipulează obiecte. Îl puteți ajuta, plasându-i de jur împrejur mănuși „Găsește-mă” viu colorate. Acestea au fost inventate de Dr. Burton White, a cărei companie, Playtentials, nu mai există din păcate.

Aceste mănuși vi le puteți confecționa singuri, decupând o pereche de mănuși de copil, astfel încât degetele să fie libere, iar materialul să nu acopere decât palma copilului. Colorați-le într-un roșu foarte aprins, sau decorați-le cu dungi roșii și albe. Puteți face și pentru picioare la fel. Folosiți aceste jucărele până când copilul își descoperă extremitățile. Dacă veți continua să le utilizați, copiii vor avea tendința să reducă importanța simțului tactil în cazul mâinilor și al picioarelor.

În multe maternități se obișnuiește legarea unui balon roșu de leagăn astfel încât acesta să fie văzut de bebeluși. Nou-născuții pot vedea chiar din prima zi. Balonul oferă un context vizual vesel în comparație cu austeritatea saloanelor din maternitate. O dată ce ați ajuns acasă, puteți face ceva mai mult. Legați lejer un balon cu helium de încheietura mâinii bebelușului timp de 2 minute, o dată

sau de două ori pe zi, astfel încât propriile lui mișcări aleatorii vor determina o schimbare interesantă în mediul lui înconjurător. Curând el va începe să observe legătura. Acum o să înceapă să miște mâna cu balonul mai mult decât pe cealaltă și nu la întâmplare, pentru că îi face plăcere feedback-ul. Schimbați balonul de la o mână la alta pentru a echilibra dezvoltarea.

În general, masajul frecvent, mângâiatul și jocul fizic foarte blând vor mări șansele de feedback ale copilului și vor provoca o dezvoltare a mentalului.

Crearea unui mediu înconjurător muzical

Ar trebui să continuați să vă expuneți copilul la o activitate muzicală a creierului multă vreme după ce s-a născut. Un mediu înconjurător bogat în muzică barocă, cântece gregoriene și muzică de Mozart va fi benefic pentru orice copil. Nu știu dacă Dr. Lozanov și Dr. Tomatis ar fi de acord, dar experiența mea îmi sugerează că aproape orice muzică nuanțată și complex structurată va stimula mintea, începând cu Concertul Brandenburg Nr.5 al lui Bach sau o bucată de Schubert, până la jazzul progresiv.

Nu are rost să mai spunem că și mamele pot cânta copiilor cântece de leagăn cu aceleași mari beneficii pentru copil.

Înotul sub apă

Pentru toate motivele pe care le-am discutat în capitolul 11, înotul sub apă este la fel de stimulatив pentru creier, atât pentru copii, cât și pentru adulți. Niciodată nu e prea devreme să începeți. Dr. Frederick LeBoyer, de exemplu, este cel care chiar recomandă înotul sub apă al copiilor încă de la naștere! Un instructor talentat de înot îi poate învăța pe copii să înoate în primele zile, săptămâni sau luni. Jucați-vă sub apă jocuri în care trebuie să vă prindeți copilul. Din momentul în care este destul de mare să înțeleagă, accentuați-i care sunt beneficiile înotului sub apă și încercați să măriți perioada în care el își poate ține respirația. Vă recomand programul de activități fizice pentru copii Bonnie Prudens, care includ și astfel de sesiuni de înot timpurii.

STIMULAREA TIMPURIE A COPILULUI

Așa cum am discutat și anterior, în perioada dintre 2 și 5 ani, creierul copilului se dezvoltă în procent de 90 la sută. Tot în această perioadă coeficientul de inteligență se stabilizează la un anumit nivel. Mai jos vă voi prezenta câteva metode pentru dezvoltarea inteligenței în această perioadă critică.

Cititul timpuriu

Puteți și ar trebui chiar să începeți să vă învățați copilul să citească înainte de a împlini 2 ani, în același timp în care el învață să vorbească. Ca și în cazul vorbirii, el învață să recunoască întregul model, mai degrabă decât părțile componente ale limbajului. El învață să vorbească asimilând întreaga frază odată. Similar, la fel de repede va prinde și limbajul scris înghițind cuvintele întregi. Predarea literelor sau a foneticii nu este de folos în cazul copiilor sub doi ani. Bucăți de cartoane care să conțină cuvinte întregi sunt cea mai bună abordare pentru această vârstă.

Există multe metode pentru învățarea de către copiii foarte mici a cititului și a altor deprinderi precoci. Favorita mea este descrisă în cartea Dr.-ului Glenn Doman, *Cum să-ți înveți copilul să citească* (Random House, New York). O altă carte foarte bună a lui Doman este *Cum să-ți înveți copilul matematica*.

Citirea muzicii

Vă recomand călduros ca cei mici să fie pregătiți în acest sens încă din primele zile. Așa cum am observat și mai înainte, cei care citesc mai de timpuriu au o inteligență peste medie.

Efectul de *conectare a polilor* provocat de muzică este mărit atunci când talentele muzicale aferente emisferei drepte sunt amestecate cu cele ale emisferei stângi, de exemplu, teoria muzicală cu notările. S-a dovedit că muzicienii profesioniști, ale căror creiere au fost scanate în Dusseldorf, prezintă cea mai mare asimetrie pe partea stângă a creierului, și nu pe dreapta – un rezultat, fără îndoială, al anilor de pregătire formală. Chiar și ascultarea pasivă a muzicii poate avea un efect mai pronunțat asupra inteligenței, dacă cel care ascultă și-a format o apreciere formală a nuanțelor.

Jocul la pian

Acum câțiva ani, soția mea, Susan, a pus la punct o metodă eficientă de predare a cititului pentru copiii între unu și cinci ani. Punctul cheie – abilitatea de a interpreta sau a cânta anumite note, cum ar fi „Si“ de exemplu, fără a auzi o notă de referință mai întâi – este considerat un talent rar, chiar și printre muzicieni. Dar, dacă începeți acest joc destul de timpuriu, veți spori șansele copilului dumneavoastră de a-și dezvolta acest talent. Jocul, ale cărui reguli sunt descrise mai jos, ar trebui practicat de la două la cinci minute pe zi.

1. Puneți copilul în fața unui pian sau al unui instrument cu clape.
2. Emiteți un singur sunet la pian în timp ce cântați numele unei singure note do, re sau orice altceva. Folosiți notele obișnuite, cele în cheia do – clapele albe – la început. Bemolii și înaltele pot aștepta până mai târziu. (Trebuie, totuși să numiți fiecare notă pe care copilul o atinge din greșală, chiar dacă este bemol sau înaltă.)
3. După ce vă aude cântând nota respectivă, copilul trebuie să alerge la clape unde va încerca să imite aceeași notă, dacă este posibil, din prima încercare. Când lovește greșit, cântați sau spuneți-i numele notei inițiale. Aceasta va fi o indicație suficientă că a greșit. Atunci când ghicește, trebuie să râdeți, să aplaudați și să-l îmbrățișați.
4. Înainte de a începe o nouă rundă a jocului, puneți o tăbliță deasupra pianului, care să aibă desenat pe ea un scurt segment muzical de bază și cheile sol. Notele pe care urmează să le interpretați trebuie să iasă în evidență pe aceste bare.
Nu dați atenție tăbliței. Schimbați-o însă de fiecare dată când urmează să o interpretați. Poate va fi nevoie de câteva săptămâni până când copilul dumneavoastră își va da seama că tăblița are legătură cu nota pe care o vizați. Numai atunci când vă va întreba despre ea puteți să-i explicați pe scurt că nota de pe tăbliță reprezintă nota pe care o cântați la pian.
5. O dată ce copilul a început să stăpânească bemolii și înaltele, vă puteți muta la secvențe de două sau trei note. Foarte curând, acest lucru îi va permite copilului să compună mici și simple melodii.

Un copil antrenat în această manieră va fi bine pregătit pentru lecțiile de muzică convenționale. Totuși, nu acesta este scopul exercițiului. Fie că vreți sau nu ca fiul sau fiica dumneavoastră să devină muzician, pregătind și antrenând astfel de talente, veți avea un copil cu un coeficient de inteligență ridicat. Notați că *planum temporale*, partea creierului care se dezvoltă mai mult, guvernează înțelegerea cuvintelor și a anumitor talente matematice.

Jocul „catifelei fine”

Psihologii știu de foarte multă vreme că traumele suferite în primii doi ani de viață pot bântui sufletul unui copil ani întregi. Cei mai mulți dintre adulți sunt torturați de imaginea pe care o au despre ei și despre corpul lor, iar această traumă se trage de cele mai multe ori din copilărie. Puteți face multe pentru a eradica aceste obsesii supărătoare din mintea copiilor voștri, lăsându-le cale liberă către

folosirea la maxim a potențialului. O metodă excelentă pentru a face acest lucru este *Jocul catifelei fine*.

Găsiți o haină sau o bucată mare de catifea plină, mățăsoasă, preferabil de o culoare atractivă. Încurajați copilul să o atingă, să o admire și să se bucure de bogăția și de finețea ei. Apoi spuneți copilului, „Acum, o să fac ca respirația mea să fie la fel, catifelată și fină, ca aceste blânde mângâieri. Uite așa...”

Lăsați copilul să vă privească timp de un minut cum respirați adânc și catifelat și cum vă bucurați de sunetul ei. Ați putea spune, „Îm-m-m-m-m”. „Asta mă face să mă simt catifelat peste tot. Hei, Johnny, ce-ar fi să încerci și tu să te simți moale și catifelat?”

Scopul final este să faci copilul să-și simtă întregul corp „catifelat și moale” peste tot. În cadrul aceleiași sesiuni, sau poate cu una mai târziu, îl puteți întreba, „Acum, Johnny, este vreo parte a corpului tău care nu se simte catifelată și moale?”

E posibil să nu fie. Dar în cazul în care copilul indică o parte a corpului, încurajați-l să vă spună cum se simte, să descrie și, dacă poate să denumească acest sentiment. Cu puțin noroc, copilul ar putea aduce în discuție o situație prezentă sau trecută care l-a îndurerat și care are legătură cu acea parte a corpului. Nu puneți cuvintele în gura lui. Nu-i sugerați nimic negativ sau dificil. Copiii sunt extrem de influențabili, și așteptarea dumneavoastră în sens negativ, chiar și nerostită, ar putea duce copilul la alcătuirea unei probleme ce nu exista înainte.

În cazul în care copilul identifică o experiență supărătoare și ați discutat împreună despre ea, încurajați-l să-și rezume exercițiul de respirație numai la acea parte a corpului și la acea amintire neplăcută.

Dacă totul merge bine și interesul copilului este menținut constant, puteți merge mai departe, rugându-l să-și amintească o experiență și mai depărtată care i-a provocat aceleași sentimente. Uneori veți descoperi experiențe timpurii extrem de interesante! Nu forțați niciodată prea mult. Mergeți în această direcție numai dacă copilul este interesat și pregătit.

O metodă bună de a îmbunătăți această experiență a catifelării este să luați câteva mirodenii din bucătărie, precum vanilie, scorțișoară sau mentă. După ce copilul a descoperit ce problemă îl frământa de atâta vreme, dați-i voie să miroasă mirodeniile în timp ce se reîntoarce la starea anterioară. Aastă dimensiune senzorială adăugată îi va stabiliza sentimentul de binefacere. Iar dacă acest exercițiu cu mirodenii este făcut în fața unei oglinzi, copilul va asocia finalul fericit cu propria sa imagine. Ori de câte ori se va uita în oglindă ca adult, propria reflexie va declanșa un sentiment de pace, echilibru și binefacere.

INSUFLAREA CU ÎNCREDERE

Orice expert care se aventurează în a spune părinților cum să-și crească copiii va căuta inevitabil în propriul lui copil dovezi că tehnicile sugerate de el chiar funcționează. Nu-mi permit să-mi prezint familia ca pe un exemplu de perfecțiune, totuși pot să menționez faptul că fiica mea este membru MENSA, fiind admisă aici încă de la vârsta de trei ani și pentru un timp a fost cea mai tânără membră din istoria organizației. (MENSA admite numai persoane cu un coeficient de inteligență ce se încadrează în raza „geniului“.)

În calitate de părinte, vă pot asigura că nici o tehnică în sine nu vă poate face copilul un geniu. Sentimentele dumneavoastră *nerostite*, credințele și atitudinea sunt cele care vor avea cel mai mare impact asupra imaginii de sine a copilului și automat asupra potențialului său.

Puțini părinți au nevoie să li se spună că trebuie să-și iubească și să creadă în copiii lor. Copiii au o fascinație instinctivă pentru noi. Nu ne putem abține să nu ne minunăm la cele mai mici realizări ale lor, în special în primele săptămâni. Totuși, pe măsură ce necesitățile de hrană, îngrijire și disciplină ale copilului cresc, mult prea ușor se uită minunea inițială, lăsând astfel loc sentimentelor negative. Fără să ne dăm seama, programăm un copil să se simtă inadapdat și neiubit – sentimente care o dată instalate se vor întoarce tot mereu mai târziu pentru a-i fura încrederea sau pentru a-i bloca procesul de învățare.

Deoarece sper că m-am făcut înțeles pe parcursul întregii cărți, aș vrea să subliniez încă o dată faptul că ființele umane sunt creații minunate, pline de un potențial extraordinar. Numai credințele negative ne țin pe loc, pentru că acestea ne-au fost insuflate în timpul copilăriei. Amintiți-vă ca în fiecare zi să petreceți puțin timp privind la copilul dumneavoastră și încercați să pătrundeți misterul incredibil al destinului său și posibilitățile sale fără margini. Bucurați-vă de magia copilăriei. Imaginați-vă cum trebuie să arate lumea prin ochi atât de tineri. *Simțul minunării* va comunica el singur cu copilul dumneavoastră prin fire mai subtile și mai misterioase decât ne putem noi imagina, iar copilul va crește pentru a se potrivi perfect locului minunat pe care l-ați construit pentru el.

CAPITOLUL 14

FOLOSIȚI FORȚA

În punctul culminant al filmului *Războiul Stelelor*, Luke Skywalker își îndreaptă naveta spațială către coridoarele și pasajele labirintice ce alcătuiesc interiorul diabolicei Death Star. Luke este pus față-n față cu o misiune imposibilă. Gonind cu viteza luminii prin spații foarte înguste, el trebuie să trimită o bombă printr-o foarte mică deschizătură care duce direct în inima planetei. Lovitura lui trebuie să fie perfectă. Pentru că nu va putea trage decât o dată. Pe măsură ce se apropie de momentul critic, Luke aranjează frenetic toate butoanele, scanerele, țintele și alte instrumente de înaltă tehnologie.

Când, brusc, vocea fantomatică a bătrânului său mentor, Cavalerul Jedi Obi-wan Kenobi apare de niciunde.

„Folosește Forța,” spune Obi-wan.

Luke înțelege. Spre disperarea escadronului al cărui comandant era, Luke își scoate din funcțiune deodată tot echipamentul tehnic. Se relaxează, se liniștește și dă voie Forței să-l cuprindă. Bomba sa intră exact la țintă. Death Star este distrusă și galaxia este salvată de tiranie.

„E TOTUL ÎN REGULĂ?”

Forța este mult mai mult decât o fantezie a regizorului George Lucas. Este un factor real în împlinirea umană. Experții în comportamentul militar chiar au un nume pentru tactica îndrăznească a lui Luke. Ei ar spune că acesta a folosit „verificarea K” pentru a trimite bomba.

Racheta Stinger este una din cele mai sofisticate și mai „deștepte” arme din arsenalul de astăzi. Trasă de la urmă, își fixează ținta prin

intermediul unui scanner cu infraroșii. O dată ce racheta este potrivită, poate dejuca orice încercare de deturnare a inamicului.

Totuși, în ciuda cipurilor, a biților și a microcipurilor ei, ea încă mai depinde de intuiția operatorului uman. Trăgătorii de elită care folosesc Stinger spun că după ce aud semnalul care le spune că ținta este fixată și chiar înainte de a trage piedica, ei se opresc întotdeauna și se întreabă, „Oare este bine?” Pe câmpul de luptă au învățat că dacă tragi cu ea atunci când nu ești convins că totul este în regulă, ratezi.

Cercetătorii militari au numit această procedură verificarea K, sau verificarea kinestetică. Nimeni nu înțelege cu adevărat cum funcționează. Într-un mod extraordinar, ochiul, mintea și corpul cooperează inconștient pentru a determina cea mai corectă traiectorie. Găsirea unei astfel de traiectorii implică luarea în considerație a vitezei, a mărimii, a tipului de țintă, a unghiului din care se trage și chiar a acțiunii anticipate. Orice încercare *conștientă* de a aduna aceste variabile l-ar copleși chiar și pe Einstein. Totuși soldați obișnuiți – cum ar fi partizanii mujahedini analfabeți care au folosit Stinger pentru a mătura de pe cerul Afganistanului elicopterele rusești – reușesc să facă acest lucru fără probleme chiar și în condiții de război.. Asta este puterea Forței.

Ce este Forța? Un răspuns simplu ar fi subconștientul nostru. La urma urmei, nici un calcul conștient nu ar putea duplica verificarea K. Oricât ar părea de evident, acesta este un răspuns pe jumătate.

Nici Luke Skywalker, nici afganii mujahedini nu ar fi nimerit țintele dacă s-ar fi bazat numai pe intuiție. Și unii și alții au trebuit să petreacă ore întregi de pregătire pentru a-și permite luxul de a se relaxa la un moment dat. Mulți dintre noi au trăit experiența visării cu ochii deschiși la volanul mașinii pentru a ne da seama brusc că am ajuns la destinație. O astfel de stare a minții ar fi o adevărată amenințare pentru viața noastră dacă nu am stăpâni foarte bine talentul de a conduce. În astfel de momente, Forța este cea care ne duce cu bine la destinație.

Forța nu este cu nimic mai prejos decât libertatea maiestuoasă pe care o dobândim atunci când vom stăpâni foarte bine disciplinele de bază și talentele tehnice. Este puterea eliberată atunci când emisfera stângă și cea dreaptă muncesc împreună în armonie perfectă.

LA ÎNCEPUT A FOST CUVÂNTUL

Biblia spune că universul a luat ființă atunci când Dumnezeu a rostit cuvintele corespunzătoare „pământului“, „oceanului“,

„luminii“, „cerului“ și așa mai departe. Vechii egipteni credeau în ceva similar și anume că zeul lor Ptah a dat naștere universului în momentul în care a pronunțat *hekau*, sau „cuvintele puterii“.

„Într-adevăr“, spune un text egiptean vechi de 4000 de ani, „fiecare cuvânt de la Dumnezeu a luat ființă prin ceea ce inima a gândit și limba a comandat.“

Aceste povești ne oferă o metaforă pentru puterea emisferei stângi, care gândește predominant în cuvinte. În mintea noastră, la fel ca și în cazul lui Dumnezeu, articularea unui lucru în cuvinte îl va face întotdeauna mai real, dând claritate, ordine și substanță unui ceva care altfel pare vaporos și eteric.

Cuvinte și imagini

Într-un experiment faimos, psiholingvistul rus Lev Vîgoțki i-a instruit pe copiii foarte mici să deseneze aripi de fluturi. Acei copii în al căror vocabular existau deja cuvinte pentru „punct“, „triunghi“, „linie“ și pentru alte forme de bază au desenat aripile foarte bine, chiar din memorie. Aceia cărora le lipseau din vocabular aceste cuvinte n-au fost în stare să deseneze o pereche de aripi convingătoare, chiar și dacă se luau după o poză.

Atunci Vîgoțki a luat jumătate din acei copii care nu au reușit să deseneze aripile cum trebuie și i-a învățat cuvintele cruciale. Cealaltă jumătate de grup rămasă nu le-a învățat. Când Vîgoțki a repetat experimentul, primul grup de copii a desenat aripile de fluturi foarte bine. Cei care au rămas ignoranți au arătat doar o slabă îmbunătățire față de prima rundă de desenat.

Același efect se poate vedea și în cazul *fluxului de imagini* când descrierile noastre verbale determină ca apariția imaginilor mentale să fie mai vie și mai tangibilă. Într-un fel, cuvintele noastre dau ființă universului – cel puțin în limitele minții noastre.

MINTEA BIPEDĂ

Până acum, am avut tendința să considerăm emisfera stângă aproape un adversar, un Baraj care trebuie ocolit și păcălit. Totuși, un geniu care nu-și poate transforma descoperirile în cuvinte (sau, prin extensie, în matematică sau alte forme de expresie obișnuită) nu poate crea cu adevărat. Geniul lui este nefolositor altora, pentru că nu poate fi transmis.

Ne putem imagina creierul ca pe un om care merge pe ambele picioare. Dacă nu le mișcă pe amândouă, are puține șanse să ajungă undeva, și totuși nu le poate mișca pe amândouă o dată. Pe rând, unul trebuie să stea drept, în timp ce celălalt se balansează.

Alex Osborn, inventatorul brainstorming-ului, a exprimat aceeași idee în termenii unei mașini. Nu vom ajunge departe dacă singura noastră strategie de condus este să apăsăm doar frâna, spunea Osborn. Și imaginați-vă în ce încurcătură am fi dacă singura pedală pe care am ști s-o folosim ar fi accelerația! Pentru a ajunge undeva, trebuie să alternăm constant între creație și analiză, între emisfera dreaptă și cea stângă.

Dincolo de gâtul sticlei

Mulți cititori, când au început această carte, semănau cu un om care merge cu pași mici, prudenți. Dacă ați exersat *fluxul de imagini* în mod perseverent, puteți deja să faceți pași mai mari – dar nu numai cu piciorul drept! Până când nu veți dezvolta cele două picioare în mod egal, va trebui să faceți tot pași mărunți.

Economistul David Ricardo a exprimat acest principiu în faimoasa lui *Lege a proporțiilor variabile*, cunoscută ca legea retururilor diminuate. Această lege stipulează că, cu cât te forțezi mai mult să crești producția, cu atât câștigurile vor fi mai mici. Acest lucru se întâmplă deoarece eforturile noastre de îmbunătățire sunt de obicei disproporționate. Putem dubla numărul de muncitori dintr-o fabrică, dar putem să ratăm înlocuirea unui ansamblu de mașini ineficiente prin care toate componentele trebuie să treacă. Părțile neasamblate se vor aduna grămezi în fața mașinii. Nu puteți trece prin acest „gât de sticlă” angajând mai mulți muncitori. Trebuie să cumpărați mai multe mașini.

Acesta este, deci, *Principiul gâtului de sticlă*, un corolar al Legii lui Ricardo: Când îmbunătățirile dintr-un sector creează o gâtuire, singura modalitate de a trece de ea este să faci îmbunătățirile corespunzătoare într-un alt sector. Tot așa, *fluxul de imagini* și talentele emisferei drepte te vor duce departe dar numai până la prima gâtuire. Pentru a trece de aceasta către nivelul de geniu, trebuie să faceți îmbunătățiri corespunzătoare și în cazul talentelor din emisfera stângă.

CITITU', SCRISU', SOCOTITU'

Din nefericire, cei mai mulți dintre noi au învățat la școală să-și blocheze dragostea pentru numere și cuvinte. Drept rezultat, puțini adulți americani pot combina satisfăcător cele trei elemente de mai sus. Numai *fluxul de imagini* singur nu ne va putea ajuta să trecem de gâtul sticlei. Trebuie să implicăm și emisfera stângă.

Maria Montessori, așa cum am notat în capitolul 13, a observat că cei mici abordează jocul cu o seriozitate și maturitate de care ar fi invidios orice om de știință. Acei copii – ca și tânărul Einstein – care urmează a deveni maeștri în citit, scris și socotit se află invariabil printre puținii norocoși care au învățat de mici să privească talentele emisferei stângi ca pe o formă de joacă.

O știință veselă

Einstein a avut un unchi preferat pe nume Jakob care l-a învățat matematica pe când era doar un băiețel. „Algebra este o știință veselă,” a spus Jakob odată. „Mergem la vânatoare în căutarea unui mic animal al cărui nume nu-l cunoaștem, așa că îl vom numi x . Când o să ne împachetăm vânatul, o să-i dăm și numele corect.”

Cuvintele unchiului Jakob i-au rămas întipărite în minte pentru tot restul vieții. Ele au întruchipat atitudinea sa față de problemele matematice și științifice, care pentru Einstein nu erau altceva decât niște jocuri sau ghicitori. În consecință, el s-a putut concentra asupra studiilor matematice cu aceeași seriozitate cu care copiii privesc jocurile.

După ce și-a imaginat mai întâi că zboară paralel cu o rază de lumină la vârsta de 16 ani, Einstein a petrecut următorii 10 ani studiind fizica, dar păstrând în minte aceeași imagine din adolescență. Motivul pentru care Einstein a avut răbdarea să se joace cu același „joc” timp de 10 ani este că el s-a distrat „jucându-se”.

STAREA DE PLUTIRE

Psihologul Mihail Csikszentmihalyi a vrut să știe de ce sunt atât de mulți oameni nefericiți. De ce, s-a întrebat el, în ciuda confortului, a luxului și a facilităților lumii noastre moderne, oamenii tot ajung să aibă senzația că viața lor s-a irosit și că în loc să fie plini de fericire, ei își petrec viața în neliniște și plictiseală?

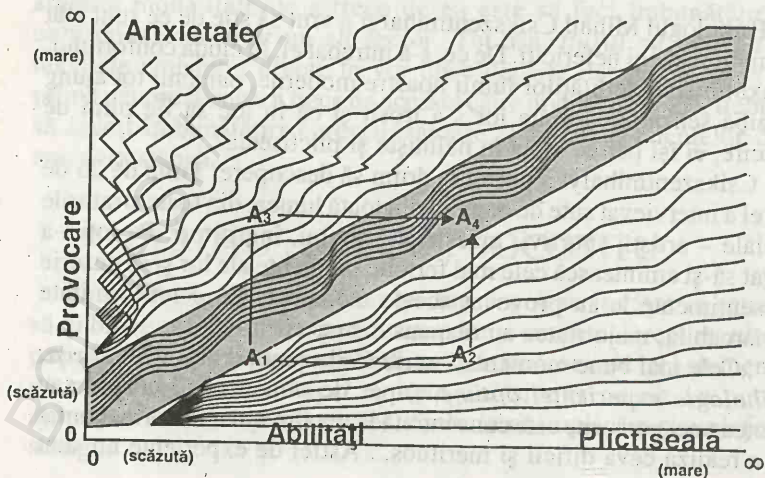
Csikszentmihalyi a pornit la drum să descopere. Timp de 25 de ani el a interviewat sute de oameni din toată lumea, din toate straturile sociale – artiști, sportivi, maeștri ai șahului, îngrijitori. Pe toți i-a rugat să-și amintească cele mai fericite momente ale lor și să descrie ce sentimente le-au provocat aceste momente. Cu o uniformitate remarcabilă, majoritatea au răspuns cam același lucru.

„Cele mai bune momente,” scrie Csikszentmihalyi în *Plutirea: Psihologia experienței optime*, „apar de obicei când corpul sau mintea unei persoane este concentrată la maxim într-un efort voluntar de a realiza ceva dificil și merituos... Astfel de experiențe nu sunt

neapărat plăcute atunci când au loc. Poate că în timpul unei curse memorabile, pe înotător l-au durut mușchii îngrozitor, plămânii i-au stat să se spargă și când a terminat poate că era mort de oboseală – totuși acestea pot fi unele din cele mai grozave momente ale vieții sale.“

Csikszentmihalyi numește acest soi de experiență starea de plutire. Este lucrul de pe pământ cel mai aproape de cer. Csikszentmihalyi a determinat că plutirea apare când suntem absorbiți într-o activitate care nu este nici foarte ușoară, nici foarte grea. Dacă este prea ușoară, ne plictisim. Dacă este prea grea o să devenim anxioși. Dar dacă este așa cum trebuie, sentimentul de plutire va apărea imediat. Ne vom trezi în mijlocul aceleiași stări calme pe care Maria Montessori a observat-o la copii atunci când aceștia se joacă.

Figura 14.1 Cu cât stați mai mult în starea de plutire – o senzație de concentrare plăcută – cu atât deveniți mai inteligent și mai capabil. Să presupunem că A din diagramă este Alex, un băiat care învață să joace tenis. Când este exact la început (A_1), jocul cu mingea peste fileu reprezintă o provocare incitantă, care presupune multă atenție. Curând totuși, îndemânarea lui Alex se îmbunătățește și atunci se va plictisi de atâta vreau (A_2). Pentru a obține starea de plutire, el trebuie să mărească nivelul de provocare, jucând împotriva unui adversar mult mai competitiv. La început, adversarul este atât de bine pregătit, încât Alex ratează fiecare lovitură. Altfel devine neliniștit și nu se bucură de joc (A_3). Singurul mod de a-l întoarce pe Alex în starea de plutire este să-l pui să exerseze până când devine la fel de bun ca și adversarul său (A_4).



Oamenii de știință au descoperit că plăcerea este un ingredient cheie în clădirea puterii. Învățăm mult mai multe din exercițiile mentale atunci când ne bucurăm de ele. Asemănător, Csikszentmihalyi a descoperit că mintea noastră crește în complexitate cu cât stăm mai mult în starea de plutire. (vezi Figura 14.1).

Expertii radio măsoară claritatea transmisiei prin intermediul unui coeficient semnal-sunet. Dacă semnalul este mai puternic decât sunetul, auzi foarte clar. Dacă semnalul este foarte slab în comparație cu sunetul, vei auzi doar un fâșâit pe fundal (vezi Figura 14.2).

Figura 14.2 (a) Semnalul se pierde pe fundalul static din cauza unui coeficient semnal – zgomot slab. (b) Un coeficient semnal – zgomot bun permite o transmitere clară a semnalului.

Ce vor să spună cu asta? – Nu înțeleg, cred că sunt foarte prost
– Ce fac eu aici? – Nu-și dau seama cum mă simt? – A fost o idee
proastă din partea mea, cum pot eu să le explic ce am vrut cu
adevărat să... – Toți mă urăsc – Ce vor să spună cu asta?
Înțeleg, sunt chiar prost – Ce fac eu aici? – Nu înțeleg, cred că sunt foarte prost – Ce fac eu aici?
Nu-și dau seama cum mă simt? – A fost o idee proastă din
partea mea, cum pot eu să le explic ce am vrut cu adevărat să...
Toți mă urăsc – Ce vor să spună cu asta? – Nu înțeleg, cred că sunt
foarte prost – Ce fac eu aici? – Nu-și dau seama cum mă simt? – A
fost o idee proastă din partea mea, cum pot eu să le explic ce am
vrut cu adevărat să... – Toți mă urăsc – Ce vor să spună cu asta? –
Nu

a

Ce vor să spună cu asta? – Nu înțeleg, cred că sunt foarte prost
– Ce fac eu aici? – Nu-și dau seama cum mă simt? – A fost o idee
proastă din partea mea, cum pot eu să le explic ce am vrut cu
adevărat să... – Toți mă urască – Ce vor să spună cu asta?
Înțeleg, sunt chiar prost – Ce fac eu aici? – Nu-și dau seama cum
mă simt? – A fost o idee proastă din partea mea, cum pot eu să le
explic ce am vrut cu adevărat să... – Toți mă urască – Ce vor să
spună cu asta? – Nu înțeleg, cred că sunt foarte prost – Ce fac eu
aici? – Nu-și dau seama cum mă simt? – A fost o idee proastă din
partea mea, cum pot eu să le explic ce am vrut cu adevărat să... –
Toți mă urască – Ce vor să spună cu asta? – Nu înțeleg, cred că sunt
foarte prost – Ce fac eu aici? – Nu-și dau seama cum mă simt? – A
fost o idee proastă din partea mea, cum pot eu să le explic ce am
vrut cu adevărat să... – Toți mă urască – Ce vor să spună cu asta? –
Nu

Acest semnal se aude foarte bine deoarece avem un fundal mai liniștit.

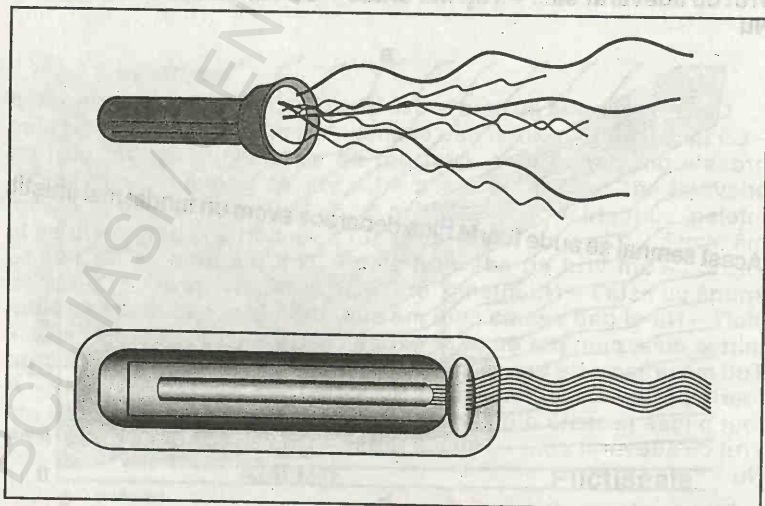
b

Fluxul crește intensitatea mentală mărind coeficientul semnal – sunet din creierul nostru. Când îndeplinim o sarcină care este prea dificilă, ne simțim copleșiți de sentimentul de rușine, nesiguranță și poate teamă pentru serviciul nostru sau notele noastre. Astfel de sentimente negative creează un fundal zgomotos constant și neplăcut care ne distrage de la munca pe care o efectuăm. În același timp, când o sarcină este prea ușoară, gândurile noastre zboară încolo și înapoi, plictisite. Încă o dată, semnalul clar al muncii noastre este estompat de zgomot.

Oamenii care se află într-o stare de plutire experimentează în același timp și un sentiment profund de absorbție, în care timpul îngheață, neliniștile dispar și nimic nu pare să mai existe în afara muncii din acel moment. Toți cei 126 de biți pe secundă ai atenției conștiente sunt folosiți la maxim. Nu mai există nici un spațiu liber în care gândurile negative să se strecoare. În astfel de momente, gândul devine concentrat și seamănă cu o rază laser.

Un bec emite raze de lumină fără a urma un model anume în frecvențe divers împrăștiate. O astfel de lumină incoerentă este slabă. Nu are nici un fel de impact asupra lumii fizice din jurul ei. Dar dacă facem ordine în acea rază de lumină, concentrând toate undele

Figura 14.3 Lumina normală (de sus) este incoerentă. Undele luminoase sunt aleatorii și defazate. Raza de laser (de jos) este coerentă. Toate undele oscilează în același timp. Oamenii de știință au descoperit că undele cerebrale pot obține și ele o coerență asemănătoare razelor laser atunci când experimentăm brusc momente creative.



într-o singură frecvență și le aliniem, *voilà!* Avem o rază laser (vezi Figura 14.3). O astfel de lumină coerentă este mult mai puternică decât sora ei incoerentă. Poate face orice, de la cauterizarea unei leziuni pe retina până la provocarea unei găuri într-un satelit inamic. Puterea razei laser vine din ordine și concentrare.

Și mintea câștigă o putere extraordinară când se concentrează și se ordonează. Oamenii care intră în starea de plutire lucrează la un nivel de viteză, talent și perseverență care, uneori, pare supranatural. În astfel de condiții a scris Mozart capodoperele într-o singură noapte, Babe Ruth și-a doborât propriul record în baseball în 1927, alpinistii din Parcul National Yosemite au escaladat El Capitan, iar chirurgii au realizat operații maraton, realizând de-abia când totul s-a terminat ce treabă magnifică au făcut. Aceasta este starea hiperproductivă pe care Proiectul Renașterii o numește *focul creativ*.

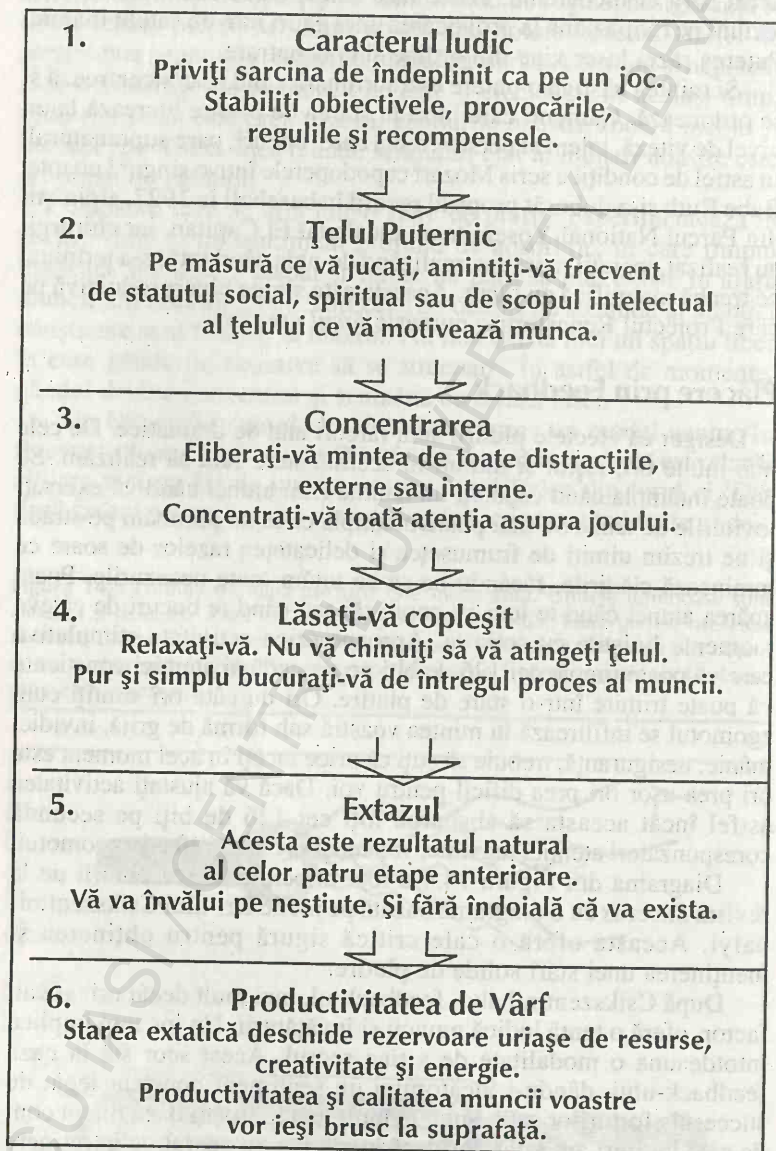
Plăcere prin Feedback

Desigur că efectele plutirii sunt rareori atât de dramatice. De cele mai multe ori, ieșim și intrăm în această stare fără să realizăm. Se poate întâmpla când căpătați un anume ritm atunci când vă exersați loviturile de tenis. Se mai poate întâmpla când ne plimbăm pe stradă și ne trezim uimiți de frumusețea și delicatețea razelor de soare ce luminează clădirile, făcându-ne să ne uităm toate necazurile. Poate apărea atunci când te joci cu copiii tăi sau când te bucuri de câteva momente liniștite cu soția ta. Aproape orice activitate stimulativă care vă poate umple cei 126 de biți pe secundă ai atenției conștiente vă poate trimite într-o stare de plutire. Ori de câte ori simțiți cum zgomotul se infiltrează în mintea voastră sub formă de grijă, invidie, mânie, nesiguranță, trebuie să știți că orice faceți în acel moment este ori prea ușor ori prea dificil pentru voi. Dacă vă ajustați activitatea astfel încât aceasta să absoarbă toți cei 126 de biți pe secundă corespunzători atenției maxime, veți reuși să blocați efectiv zgomotul.

Diagrama din Figura 14.4 a fost întocmită de redactorii de la revista *Success* cu o diagramă bazată pe ideile Dr.-ului Csikszentmihalyi. Aceasta oferă o cale critică sigură pentru obținerea și menținerea unei stări solide de plutire.

După Csikszentmihalyi, feedback-ul, mai mult decât oricare alt factor, oferă o tentă ludică muncii și învățaturii. Un joc bun implică întotdeauna o modalitate de a ține scorul. Acest scor stă la baza feedback-ului, dându-i jucătorului un sentiment constant legat de succesul eforturilor sale. Suntem mult mai motivați dacă ținem cont de câte lovituri am ratat. Iar dacă lucrăm la un aparat de întreținere a corpului, să zicem un stepper, ne va fi mult mai ușor dacă acest aparat are un dispozitiv care să ne spună în fiecare moment câte calorii am ars și câte „etaje” am urcat.

Figura 14.4 Componentele plutirii formează o cale de acces către un nivel al productivității.



Stăpâniți fiecare etapă

Dintre toate materiile, matematica este cea care acceptă cele mai puține compromisuri. Fie știi tot materialul, fie nu știi deloc. Din acest motiv, frica de matematică este cea mai obișnuită și mai nesuferită dintre toate blocurile de învățare.

Surprinzător, chiar și acest impediment de temut poate fi depășit prin aplicarea principiilor de plutire. Kumon Mathamatrix, de exemplu – un sistem de predare inventat de educatorul japonez Toru Kumon – a transformat matematica dintr-un chin într-un joc încântător pentru foarte mulți studenți.

Studenții Kumon studiază o serie de 4400 de fișe de lucru care cuprind date de la aritmetica de bază până la calcule dificile. Fiecare student studiază o fișă până când „va bate ceasul“, în sensul că el va trebui să obțină un scor perfect de rezolvare într-o anumită perioadă de timp (de obicei de la 15 până la 30 de minute). În loc să se axeze pe răspunsurile greșite, concentrarea maximă a studenților se îndreaptă către a depăși un record de viteză. Prin intermediul programului Kumon Mathamatrix, studenții mențin starea de plutire. Ei sunt provocați în permanență să muncească din ce în ce mai mult și din ce în ce mai repede, dar ritmul îl stabilesc ei, lucrând conform propriilor abilități.

Cei care studiază matematica în mod tradițional, pentru a ține pasul cu restul clasei, trebuie să forțeze de multe ori pentru a trece mai departe fără să fi asimilat foarte bine lecțiile anterioare. Această situație seamănă cu construcția unui turn pe o fundație fragilă. Pe măsură ce elevul crește și teama lui crește, atașându-se de edificiul său fragil din ce în ce mai mult. Feedback-ul sub formă de note sau calificative devine din ce în ce mai descurajant. Neliniștea pune stăpânire. Plutirea devine imposibilă.

Pe de altă parte, elevii Kumon Mathamatrix nu trec mai departe la o nouă lecție până când nu au învățat-o pe cea anterioară la perfecție. Ei se apucă de următoarea cu o explozie magnifică de încredere care ia naștere din siguranța dată de cunoașterea perfectă a unor date.

Iubiți procesul

În timpul producției la *Fantasia*, Walt Disney și-a înnebunit animatorii cu sloganul „Acesta nu este un „desen animat“ obișnuit. Avem de cucerit niște cuvinte.“ Pentru Disney, animația a însemnat mai mult decât o branșă a show business-ului. A fost un mediu miraculos care va extinde într-o zi expresia umană până în punctul în care am putea da viață în orice moment celor mai sălbatice fantezii din imaginația noastră. „Ce prevăd pentru vremurile care vin este prea confuz pentru a vă descrie,“ a spus el o dată despre viitorul acestei industrii. „Dar este ceva mare și strălucitor.“

Viziunea lui Disney ia deja forme în noul domeniu al realității virtuale și al efectelor speciale digitale. Din nefericire pentru Walt

Disney acestea au apărut cu treizeci de ani prea târziu. Ca și Moise, Disney și-a petrecut toată viața călătorind către un ținut al promisiunilor pe care îi era destinat să nu-l vadă niciodată. Să ne fie milă de el? Dacă ar fi să ne luăm după Walt, în nici un caz. În timpul vieții, el a acceptat cu serenitate regulile „jocului morții”.

„Noi, ultimii pionieri și primii dintre moderni, nu vom apuca să vedem realizările acestui viitor,” a spus el. „Suntem fericiți că putem pune bazele acestei fundații.” La fel ca marile genii, Disney a acceptat cu bucurie *procesul*. Telurile sale înalte au funcționat în principal pe post de scuză pentru a rămâne legat de munca pe care o iubea.

AVANTAJUL DELICAT

În funcția sa de președinte al TPN (The People Network), o rețea de televiziune prin satelit în plină dezvoltare, cu sediul în Irving, Texas, Jeff Olson, un devotat al programelor de îmbunătățire a propriei imagini, vorbește despre filozofia de succes pe care el o numește Avantajul Delicat. „Învingătorii au un avantaj în plus față de ceilalți,” scrie el în revista *Success*. „Dar este doar un *avantaj delicat*. Diferența dintre succes și eșec stă de obicei în acțiunile zilnice care sunt ușor de efectuat – și la fel de ușor de ne-efectuat... Avantajul delicat de care vorbeam apare întotdeauna la muncă, pentru sau împotriva ta.”

În timp, spune Olson, obiceiurile noastre zilnice ne pot duce la realizări uriașe – sau eșecuri uriașe. El aseamănă acest proces unei zambile de apă care se dublează în fiecare zi. După 15 zile, numai un grup micuț de zambile plutește pe apă. În ziua 29, rezervorul este plin până la jumătate.

„Însă în ziua 30,” spune Olson, „întreaga suprafață este o masă gigantică de zambile de apă.”

Avantajul delicat al lui Einstein

După ce a ratat examenul academic și și-a luat o slujbă amărâtă pe post de examinator de patente, Einstein ar fi putut să sucumbă foarte repede în fața descurajării și a obligațiilor domestice. Cei care au vizitat apartamentul lui Einstein pe vremea aceea au rămas terfiați de sărăcia în care trăia.

„Ușa de la apartament era deschisă,” scria David Reichinstein, un fost coleg de-al lui Einstein, „pentru a permite... rufelor agățate pe hol să se usuce. Am intrat în camera sa. Era de un calm filozofic, cu o mână legănând un coșuleț în care se afla un copil. În gură Einstein ținea un trabuc foarte, foarte prost, iar în cealaltă mână avea o carte. Soba scotea un fum teribil. Cum Dumnezeu îl putea suporta?”

În astfel de condiții, ar fi fost foarte ușor pentru Einstein să renunțe la studiile sale de fizică. Zilnic, și-ar fi bombardat conștiința cu scuze

de genul, „Lucrurile sunt cam încurcate acum. Mă voi apuca de mâine să studiez.“ După câțiva ani de astfel de lipsuri, Einstein nu ar mai fi simțit nevoia de scuze. Raza sa laser probabil ar fi dispărut de mult.

Dar nu așa s-a întâmplat. Einstein se afla în posesia celui avantaj delicat. Avantajul său era că *lui îi plăcea* să studieze fizica. *Îi plăcea* atât de mult, încât, indiferent de cât ar fi fost de ocupat, el își găsea timp în fiecare zi pentru pasiunea sa. În decurs de zece ani, gândul lui Einstein în care zbura alături de raza de lumină s-a dezvoltat exact ca zambila de apă până a umplut complet tot rezervorul. Surpriza a fost totală pentru Einstein când toți acei ani de așteptare răbdătoare au explodat în ceva ce avea să ajungă pe toate paginile de ziar din întreaga lume. El nu a făcut altceva decât să acorde puțină atenție în fiecare zi mult-iubitului său hobby.

IMPERATIVA AUTOTELICĂ

Dr. Csikszentmihalyi obișnuia să spună că studiile de fizică ale lui Einstein sunt o activitate *autotelică*. *Autotelic* vine din grecescul *auto*, însemnând „sine“, și *telos*, însemnând „țel“. O activitate autotelică este un țel în sine. Ne apucăm de astfel de activități în speranța unui câștig din viitor, dar și pentru simpla plăcere de a le face.

Dorința de note bune sau de o slujbă mai bună reprezintă un combustibil prost pentru studiu. Numai când veți aborda cunoașterea în mod autotelic veți avea înclinația și răbdarea necesară pentru a stăpâni la perfecție un talent, așa cum Einstein a stăpânit fizica, Mozart muzica, sau Disney animația.

Depinde de voi

Cum veți ajunge să obțineți plăcere din muncă este strict treaba dumneavoastră. Fiecare dintre noi trebuie să descopere un mod prin care să introducă și un pic de distracție alături de muncă. Nu există nici o metodă simplă care să meargă pentru toți. Mulți oameni, de exemplu, găsesc memorarea formulelor drept o caznă îngrozitoare, așa cum a fost și cazul meu. Pentru co-autorul cărții, Richard Poe, s-a dovedit a fi ceva extrem de autotelic.

Studiind latina timp de cinci ani în liceu și colegiu, Richard s-a simțit tot timpul frustrat pentru că înțelegea foarte puțin. Recent el și-a rezolvat problema fluentei, memorând texte lungi scrise în latină. În câteva luni, Richard a memorat tot capitolul întâi din Biblia scrisă în latina vulgară.

Spre deosebire de proiecte anterioare de studiu, de care s-a apucat câteva săptămâni și pe care le-a abandonat din lipsă de timp, Richard a descoperit că nu întâmpină nici o dificultate în respectarea programului de învățare a latinei. În primul rând, nu necesita nici un fel de timp suplimentar. Citea dintr-o privire un rând pe care îl

repetă mai apoi în timpul zilei în diverse momente. Activități odată plictisitoare, precum statul la coadă la bancă sau călătoria cu un metrou aglomerat, deveneau acum ocazii de aur pentru a-și elibera mintea și a exersa latina. Richard obișnuia să se simtă vinovat pentru timpul pe care-l petrecea întins în pat așteptând să adoarmă. Acum putea să recite versuri în latină în tot acest timp.

E greu de spus dacă Richard va stăpâni vreodată la perfecție limba latină prin această metodă, dar țelul a devenit irelevant. Pentru Richard, simpla plăcere de a recita sute de versuri latine din memorie – și urmărirea dezvoltării bibliotecii sale interne cu fiecare săptămână care trece – este o recompensă suficientă. Pur și simplu din întâmplare, Richard a dat peste o metodă care să-i mărească în permanență ordinea și disciplina minții. Astăzi el acordă foarte mult timp exercițiilor mentale provocatoare, lăsând deoparte sentimentele de anxietate și plictiseală. După teoria Dr.-ului Csikszentmihalyi, o astfel de stare prelungită de plutire ar trebui să îmbunătățească în timp complexitatea procesului de gândire al lui Poe.

METASTRATEGIA

Mulți cititori vor considera fără îndoială că memorarea scripturii latine este o formă rafinată de tortură. Fiecare trebuie să-și caute propria cale de *disciplină autotelică*. Nu vă pot spune cum ar trebui să fie metoda voastră, dar vă pot oferi câteva indicii cu ajutorul cărora o veți descoperi.

Majoritatea tehnicilor învățate din această carte sunt metastrategii, adică strategii ce pot fi folosite pentru a dezvolta alte strategii. Băiatul pe care l-am descris în capitolul 1 a folosit *tehnica geniului împrumutat* pentru a descoperi o metodă extraordinară de eficiență pentru a deveni un bun jucător de baseball. Foarte adânc în conștiința fiecăruia se ascund strategii unice care permit rafinarea și dezvoltarea caracteristicilor emisferei stângi. Le puteți găsi prin intermediul unui proces pe care eu îl numesc *construcția uneltelor*.

Construcția Uneltelor

Virtual, orice metodă a Proiectului Renașterii poate fi folosită ca *unealtă de construcție*, o metastrategie pentru obținerea altor strategii de învățare. Dedesubt sunt prezentate cinci din aceste unelte pe care eu le consider cele mai eficiente. Acestea continuă să ne uimească de la an la an prin crearea unui corn al abundenței plin cu noi metode de învățare și pregătire. Fertilitatea sa uimitoare a fost una din cele mai mari surprize ale Proiectului Renașterii. Avem încredere că vă va uimi și pe dumneavoastră la fel de mult ca și pe noi.

Metoda 1: Fluxul de imagini direct. Întrebați-vă conștiința ce metode vă vor îmbunătăți cel mai bine capacitatea de a obține starea

de plutire și de a extrage nu știu ce cunoștințe din nu știu ce materie. Apoi exersați *fluxul de imagini* în mod normal, descriind imaginile cu voce tare unui partener sau pe un casetofon și interpretați rezultatele.

Metoda 2: Pragul. În timp ce exersați *fluxul de imagini*, imaginați-vă un *spațiu de răspuns*, ascuns probabil într-o grădină din spatele unui zid înalt, așa cum am descris în capitolul 5. În acel *spațiu de răspuns* există un indiciu legat de metoda de învățare pe care o căutați.

Metoda 3: Geniul împrumutat. Puneți-vă capul unui geniu care este absolut calificat să inventeze noi metode de învățare. Apoi puneți întrebarea când sunteți deghizat în acel geniu. Puteți folosi varianta *alternării sinelui* sau a *lumii paralele*, așa cum este descrisă în capitolul 8. Imaginați-vă pur și simplu că tizul dumneavoastră de pe altă planetă este cel mai mare expert în viață în ceea ce privește noile metode de învățare.

Metoda 4: Răspunsul instantaneu. Închideți ochii și intrați în *fluxul de imagini* pentru a vedea ce imagini există chiar acum în el. Faceți acest lucru de trei ori și comparați imaginile. Elementele comune ale celor trei imagini răspuns vor revela ceva despre tehnica pe care o căutați.

Metoda 5: Civilizația avansată. Din anumite motive, această metodă a fost cea mai roditoare dintre cele prezentate la seminariile noastre. Pur și simplu folosiți un dispozitiv imaginar, precum Transportorul în Timp/Spațiu din capitolul 8, care să vă ducă într-o civilizație futuristă, avansată. Aceasta trebuie populată mai degrabă de ființe normale din punct de vedere biologic, decât de extraterestri exotici. Motivul pentru care ei trebuie să fie umani este ca tu să poți învăța din secretele gândului ingenios care este caracteristic unei persoane ca tine.

Totuși, aceste ființe care par normale sunt departe de a fi obișnuite. În lumea futuristă imaginată de voi, fiecare băiat de zece ani este un violonist mai bun decât Heifetz, un gânditor mai profund decât Einstein și un scriitor mai talentat decât Shakespeare – depinde acum de aria de expertiză pe care căutați să o îmbunătățiți.

Lăsați *fluxul de imagini* să vă ducă printr-o experiență în care veți învăța în vreun fel sau altul secretul acelei civilizații avansate, motivul pentru care oamenii sunt cu mult mai avansați în acel domeniu particular decât cel mai mare om de știință, artist sau virtuoz care trăiește pe pământul de zi cu zi.

Puneți-vă capul cuiva din acea civilizație, un copil de exemplu, și aflați ce face acel copil, cum este tratat și crescut și ce experiențe au determinat stimularea talentelor sale și a unui intelect atât de profund.

Tradiția uneltelor de construcție

Sper ca cititorii să ia în serios această *construcție de unelte*. În unele privințe, este cea mai importantă tehnică din carte. *Factorul*

Einstein însăși și toate metodele din ea sunt produse ale aplicării acestei metode timp de ani de zile, așa cum este și cazul întregului domeniu al îmbunătățirii creativității.

Probabil că nimeni nu este mai respectat mai mult în acest domeniu decât Dr. Sidney J. Parnes, un asociat apropiat al regretatului Alex Osborn, inventatorul brainstormingului. Ar fi fost foarte ușor pentru Parnes să se culce pe lauri, după ce a ajutat la alcătuirea faimoaselor metode Osborn/Parnes de rezolvare creativă a problemelor de acum 50 de ani. Totuși, an după an, el a continuat să reinvestească acele meta-talente originale într-o căutare fără sfârșit a unor metode noi și mai bune. Angajamentul neobosit al lui Parnes față de idealul acestor metode l-a făcut cel mai bun expert din lume în ceea ce privește creativitatea, iar Fundația sa de Educație Creativă, cea mai proeminentă instituție din domeniu.

Munca lui Parnes poate fi regăsită în *Vizionarea: Procesul de Încurajare a Performanței Inovative* (Buffalo, NY: Creative Education Foundation, 1988). Pentru o privire largă asupra contribuției sale, vă recomand *O sursă de rezolvare creativă a problemelor: Un ghid al proceselor inovative dovedite* pe care Parnes a publicat-o (Buffalo, NY: Creative Education Foundation, 1992).

VIAȚA ESTE CAPODOPERA VOASTRĂ

„Nu există oare o anumită satisfacție,” scria Einstein odată, „în faptul că limitele naturale depind de viața fiecărui individ, astfel încât la finalul ei aceasta să pară o operă de artă?”

Aceste cuvinte sunt deosebit de emoționante venind din partea lui Einstein, având în vedere faptul că atunci când a murit la vârsta de 75 de ani, și-a lăsat munca neterminată. În mod tradiționalist am spune că cei patruzeci de ani pe care Einstein i-a petrecut cercetând *teoria unificată a câmpului* au fost o pierdere de vreme. Când problema va fi finalizată, gloria va aparține altcuiva.

Totuși Einstein a murit mulțumit, pentru că se bucurase din plin de fiecare moment petrecut în căutarea acestui Potir Sfânt intangibil. Când fiecare dintre noi va ajunge aproape de finalul vieții, oare ne vom bucura de anii mulți petrecuți într-o stare de plutire, care ne-a revelat în fiecare zi semne ale capacităților noastre? Ori va trebui să înfruntăm adevărul cel trist și anume că majoritatea anilor am oscilat între anxietate și plictiseală?

Fie că ai optsprezece ani, fie că ai optzeci, a venit timpul să te ocupi de proiectul grandios din visele tale. Nu-ți fie teamă că nu o să ai timp să-l termini. Șlefuește-ți talentele în fiecare zi. Bucură-te de ele din plin. Încet, cu perseverență și fără oprire, avantajul cel delicat se va stabili în viața ta. Și prin tot ce treci, fie ca Forța să fie cu tine.

CAPITOLUL 15

MEMA GENIULUI

Cine își poate imagina Egiptul fără piramide? Dacă aceste monumente faimoase nu ar exista, majoritatea oamenilor simpli n-ar avea nici cea mai mică idee cine au fost egiptenii și ce au realizat ei. Lumea faraonilor ni s-ar părea la fel de obscură, precum orașul pierdut Mohenjo-Daro din India.

Totuși invenția piramidei nu a aparținut exclusiv sau intrinsec sufletului egiptean. Într-adevăr, astfel de structuri nu ar fi existat în Egipt dacă nu ar fi fost geniul unui singur om.

PRIMUL GENIU DIN ISTORIE

Acum cinci mii de ani, faraonii egipteni erau îngropați în structuri joase de lut umed numite „mastabas“. Apoi un arhitect al curții numit Imhotep a avut o idee mai bună. Având poruncă să construiască un mormânt regal pentru faraonul Djoser, Imhotep a realizat o structură impresionantă de calcar, cântărind aproape 850.000 de tone (!) și ridicându-se deasupra deșertului la o înălțime de peste 200 de picioare. Nimic asemănător nu se mai construise vreodată. Nu numai că a fost prima piramidă din istorie, dar a fost și primul edificiu de piatră.

Imhotep a fost nici mai mult, nici mai puțin, decât primul geniu al istoriei. După 4700 de ani, moștenirea sa încă mai există. De la piramida de sticlă din curtea muzeului Louvre până la Piramida Transamerica, ce domină orizontul orașului San Francisco, arhitecții moderni continuă să imite munca lui Imhotep. Astfel, de fiecare dată când constructorii moderni pun piatră peste piatră, ei onorează omul pe care arheologii îl consideră pe bună dreptate inventatorul artei de prelucrare a pietrei.

MEME, NU GENE

Einstein scria o dată că „toate lucrurile valoroase, materiale, spirituale și morale, pe care le primim de la societate pot fi detectate de-a lungul generațiilor fără număr în cazul anumitor indivizi creativi.“

El vorbea despre oamenii ca Imhotep. Ce face ca astfel de indivizi creativi să fie atât de speciali? De ce un om al peșterii a cioplit la un moment dat un cuțit din piatră, în timp ce semenii săi foloseau bețe? De ce o femeie a peșterii a plantat semințe în pământ, în timp ce semenele ei căutau rădăcini și fructe de pădure? Geneticienii caută de multă vreme „o genă a geniului“ care ar putea determina astfel de instincte excepționale. Totuși dovezile din ce în ce mai evidente ne îndreaptă în altă direcție. Secretul geniului pare să nu se ascundă în genele noastre, ci în *memele* noastre – acele modele de gândire, obiceiuri și emoții ce sunt țesute în mințile noastre de oamenii și evenimentele din jurul nostru.

SUPRAVIEȚUIREA CELOR MAI POTRIVIȚI

Dacă o leoaică descoperă o panteră vânând în teritoriul ei, de obicei va încerca să o ucidă. Mai mult decât atât, dacă leoaica nimerește din întâmplare o vizuină de pui de panteră, îi va ucide sistematic, unul câte unul, punându-și fălcile pe fața lor până îi sufocă, lăsând cadavrele în urma ei pentru a fi găsite de mama panteră.

Așa cum a subliniat și Howard Bloom în *Principiul Lucifer*, astfel de intoleranțe aspre sunt tipice lumii naturale. Un anume set de gene va încerca mereu să elimine și să înlocuiască alt set de gene. Într-adevăr, creaturile individuale par adesea a fi ceva mai mult decât victimele minore ale luptei pentru putere dintre două grupuri de gene adversare.

Gena egoistă

Bloom susține că această dramă veche durează de 4 miliarde de ani. În acele vremuri, lucrurile cele mai apropiate de viață erau entități microscopice numite gene care pluteau de colo-colo prin fluidul primordial. Pentru a câștiga un avantaj competitiv, o parte din aceste gene s-au grupat în colonii, numite ADN. Ulterior, alte gene au făcut la fel pentru a ține pasul. Armele fuseseră scoase la înaintare.

În goana lor după metode mai eficiente de a ucide, devorând, parazitând și anihilându-și rivalele, aceste colonii de gene au evoluat,

peste milioane de ani, transformându-se în forme mult mai complexe, respectiv plante și animale. Conform acestei teorii – pe care Bloom o citează din cartea zoologului Richard Dawkins, *Gena Egoistă* – ființele umane reprezintă ceva mai mult decât ultimele sisteme de înarmare dezvoltate de genele noastre în campania lor continuă de a domina lumea naturală.

Arma secretă

Într-o zi, un set de gene surprinzător de întreprinzătoare a dezvoltat o armă secretă – inteligența. Aceasta a adăugat o nouă dimensiune gamei de arme genetice. În trecut, noile arme precum dinții, fălcile, coarnele și veninul otrăvitor au fost nevoite să se dezvolte încet de-a lungul a milioane de ani. Ingredientul secret al inteligenței a permis unor întregi adunări de gene să schimbe tactica de supraviețuire peste noapte.

Unii cimpanzei, de exemplu, au învățat cum să folosească nuielușele pentru a extrage termita din găuri, un talent care dădea unei colonii de cimpanzei un avantaj competitiv în comparație cu vecinii lor, care mureau de foame pentru că nu găseau termite. Nici un cimpanzeu nu se naște cu acest talent de a pescui termite. Și nici nu trece din generație-n generație prin intermediul genelor. În schimb, poate fi transmis direct de la creierul unui cimpanzeu către altul printr-un proces de învățare, pătrunzând într-o populație de cimpanzei aproape peste noapte. Din acest motiv, Dawkins ar spune că pescuitul termitelor este o *memă*.

O EPIDEMIE DE IDEI

Dawkins definește o memă ca pe un set de idei care se poate duplica exact ca un virus și se poate transmite de la un creier la altul. Analogia virală este acceptabilă, deoarece s-a descoperit că meme-urile se difuzează în mijlocul unei populații într-o manieră care, din punct de vedere matematic, este similară cu epidemiologia ciumei.

În 1919, o cultură nouă de viruși ai gripei au reușit să omoare peste 21 de milioane de oameni în mai puțin de un an. Acțiunea memetică este uneori mai înceată, dar este la fel de potentă. Așa cum observă și Bloom, a fost nevoie de doar 300 de ani pentru ca mema creștinismului să învingă Imperiul Roman și mai puțin de 130 de ani pentru ca mema comunismului să sară din paginile lui *Das Kapital* pentru a infecta 1,8 miliarde de oameni din întreaga lume.

Mema a-morală

La fel ca și gena egoistă, mema are o dorință oarbă, instinctivă de a se reproduce cu orice preț. Memele nu recunosc nici binele, nici răul. Memele nazismului, ale Islamului, mania hula-hopului, dubla contabilitate, principiile jeffersoniene ale vieții, libertății și fericirii, toate s-au împrăștiat cu aceeași virulență din momentul în care au infectat primul creier uman. Memele sunt pasibile de a împrăștiat atât idei proaste și triviale, cât și idei bune. Că ajută sau rănesc umanitatea, asta nu depinde decât de modul în care le folosim.

PRINCIPIUL PARCULUI JURASSIC

Geneticienii posedă în ziua de astăzi cele mai multe mijloace necesare pentru a învia dinozaurii dispăruți cu mulți ani în urmă. Le lipsește însă codul genetic corect. Dacă am putea cumva să găsim un lanț ADN neîntrerupt al unui dinozaur, am fi în stare să clonăm un dinozaur, teoretic cel puțin, care ar fi din punct de vedere biologic identic cu strămoșii săi care au trăit acum 60 de milioane de ani. La fel ca și în filmul lui Spielberg, *Jurassic Park*, dinozaurul clonat ar avea aceeași dietă, același ritual de împerechere, aceleași obiceiuri de migrație și probabil același temperament ca și înaintașii lui. Alături de o pereche potrivită, probabil că n-ar mai fi pierdut timpul și ar fi pus imediat bazele unei noi generații de dinozauri.

Știm că asta s-ar întâmpla pentru că chiar existența dinozaurilor în milenii trecute dovedește ca ei au un cod genetic care funcționează. Presupunând că am duplica perfect acel cod în fiecare detaliu, ne putem aștepta ca dinozaurii ce vor apărea, să fie la fel de puternici și fertili ca și cei din perioada Jurasicului (presupunând bineînțeles că i-am așezat într-un mediu înconjurător ca al Jurasicului).

Idei din trecut

Ideile extinse pot fi aduse din nou la viață dacă reproducem fidel codurile lor memetice. Știm, de exemplu, că limba ebraică veche încă mai există, pentru că ea a supraviețuit multe secole ca limbă vie. Când mema ebraică a fost readusă la viață ca limbă oficială a Israelului modern în 1940, ea și-a revenit foarte repede, chiar dacă fusese moartă de peste 2500 de ani.

Pe de altă parte, încercările de a introduce limba Esperanto au dat greș într-un mod lamentabil. Esperanto a fost creată de utopici moderni care au sperat să unească lumea întreagă sub semnul aceluiasi limbaj. Spre deosebire de genele lui *Tyrannosaurus Rex*, mema *Esperanto* nu a fost călătită în lupta pe viață și pe moarte pentru supraviețuire. A fost o pură invenție. În lumea reală ea nu avea cum să funcționeze.

Geniul hrănește geniul

Știm cu siguranță că există și o *memă a geniului* și că aceasta funcționează, pentru că ea a infectat civilizația umană de multe ori în trecut. Istoricii au observat de multă vreme că geniile nu par niciodată să apară singure. Umanitatea se trezește de multe ori invadată de un mare val de realizări, ultima de acest gen înregistrată în istorie fiind Epoca de Aur a Renașterii.

Când Imhotep a murit, egiptenii nu s-au mai întors la vechea lor amorteală. Infectați cu mema construirii de piramide, faraonii care au urmat la conducere și-au cheltuit toată averea și puterea pentru a ridica piramide din ce în ce mai mari și mai frumoase, acestea culminând cu Marea Piramidă a lui Khufu, un edificiu uriaș de 150 de metri înălțime și compusă din 6,5 milioane tone de piatră. Cele mai mari și mai celebre piramide ale Egiptului au fost construite în mai puțin de 100 de ani de la moartea lui Imhotep.

În secolul 5 î.e.n., singurul oraș-stat grecesc, Atena, a produs filozofia lui Platon și a lui Socrate, sculpturile lui Fidias, arta de a conduce a lui Pericle, piesele lui Sofocle și ale lui Euripide și știința lui Aristotel – toate în aceeași perioadă. Două mii de ani mai târziu, un alt oraș-stat, Florența a experimentat Renașterea, printre ai cărei reprezentanți îi amintim pe Michelangelo, Leonardo da Vinci, Botticelli, Mirandola și Fra Filippo Lippi.

PROIECTUL RENAȘTERII

Principiul *Jurassic Park* ne asigură că și noi, la rândul nostru, putem trăi o Epocă de Aur. Singura cerință este să găsim codul memetic corect. Spre deosebire de Esperanto, *mema geniului* are un trecut lung și vibrant. Ea a funcționat de multe ori de-a lungul istoriei și cu siguranță că va funcționa și de aici înainte.

Prin Proiectul Renașterii – o rețea națională de entuziaști ai învățării accelerate – am inoculat societății, de mai mulți ani, versiunea mea despre *mema geniului*, folosind orice metodă cunoscută de transmisie, de la cărți, casete, seminarii și programe de calculator până la tradiționala comunicare orală. Cât de curând, sper că va ajunge și la marea masă, și societatea va experimenta schimbări profunde.

Structura *memei geniului* este descrisă în Figura 15.1. Patru dintre componente ne sunt deja familiare din ultimele capitole. *Granițele fragile*, așa cum știm, pot fi obținute printr-o exersare zilnică a *fluxului de imagini* și a celorlalte tehnici înrudite, așa cum ar fi *observația originală*. Cea mai potrivită *disciplină autotelică*

pentru voi – alături de talentele *puternicei emisfere stângi* – se obține cel mai bine prin Construirea de Unelte.

Aceasta permite aducerea la un loc a Instinctului Primar și a *spiritului nobil*, două calități, care, la suprafață, par total opuse. De fapt, ele nu sunt decât cele două fețe ale aceleiași monede.

Puține figuri ale istoriei sunt mai nobile decât Abraham Lincoln. Totuși instinctul său pentru succes a fost atât de puternic încât contemporanii l-au considerat de multe ori egoist și impulsiv. Vechiul său partener, William Herndon, a remarcat acid că ambiția lui Lincoln era „un mic motor care părea să nu se oprească niciodată” și că „întotdeauna calcula și discuta numai despre viitor.”

Sigmund Freud i-ar fi atribuit acest instinct unei puternice explozii de libidou subliminal. Freud credea că ființele umane au un dar unic pentru sublimarea dorințelor sexuale într-o nevoie la fel de puternică de a scrie cărți, de a ridica zgârie-nori, de a câștiga Războaie Civile sau de a explora mări necunoscute.

Marele motivator Napoleon Hill a fost și el de acord cu acest lucru. „Energia sexuală este energia creativă a tuturor geniilor,” scria el în 1937. „N-a existat niciodată și nici nu va exista vreodată un lider, instructor sau artist mai mare căruia să-i lipsească această nevoie uriașă de sex.”

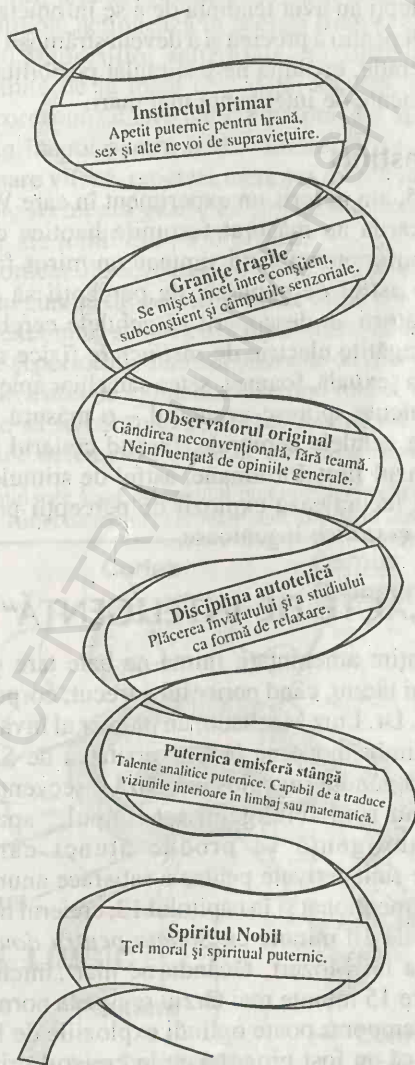
Hill l-a nominalizat pe Lincoln alături de William Shakespeare, George Washington și o mână de alți oameni luminați a căror fire „ultra-sexuală” devenise combustibilul în obținerea succesului. Asta nu înseamnă că erau și niște Don Juani. Ba chiar dimpotrivă. Sexul fizic, spunea Hill, are tendința de a disipa instinctul creativ. Obiceiul multor bărbați de a „zbura din floare-n floare” în tinerețe este, în opinia lui Hill, motivul pentru care cei mai mulți bărbați nu reușesc să înțeleagă ce vor de la viață până la vârsta de patruzeci de ani. Marile genii, mai adăuga Hill, au reușit tocmai pentru că și-au redirecționat dorința sexuală dinspre expresia fizică și au „transmutat-o” în ambiții mult mai mari.

Lăcomia și postul

Desigur că instinctul sexual nu este singurul stimulent primitiv al cărei subiect este mintea. Animalele sălbatice sunt conduse la fel de puternic de nevoia de hrană.

Am observat de multă vreme o frecvență neobișnuită în ceea ce privește dereglările nutritive printre membrii de la MENSA, pornind cu obezitatea și terminând cu anorexia sau bulimia. Poate că această observație indică o oarecare conexiune între apetit și inteligență. De secole, sfinții și misticii au căutat transcendența spirituală prin post. Ar putea acest post, la fel ca și „sublimarea” sexuală a lui Freud sau

Figura 15.1 Lucrând pe un ADN fosilizat, oamenii de știință din filmul Jurassic Park au creat dinozauri. Metodele de gândire pot fi și ele aduse la viață din trecut. Ele nu sunt păstrate în ADN, ci în meme – modele de duplicare a gândului și a comportamentului care se pot transmite de la un creier la altul ca o infecție virală. Pentru a aduce înapoi zilele de aur ale Renașterii Italiene sau ale Atenei secolului V î.e.n., trebuie să infectăm societatea modernă cu aceeași memă a geniului care a existat în creierile lui Socrate și al lui Leonardo da Vinci. Probabil că ar arăta ceva de genul acesta.



INSTINCTUL PRIMAR

„transmutarea sexuală“ a lui Hill, să servească drept un dispozitiv de recanalizare a instinctului primar al hranei către aspirații mai înalte?

De fapt, știința modernă a creierului sugerează acest lucru. Experimentele au arătat că multe forme de stimulare – inclusiv foamea – ajută creierul să se pregătească pentru gândul ingenios. Când vânătoarea s-a mai dezvoltat puțin, strămoșii noștri ce trăiau în peșteri au trebuit să găsească resurse noi de hrană. Aceia care au dat greș în a deveni mai deștepți au avut tendința de a se înfometa. Rareori trăiau suficient de mult pentru a procrea și a deveni strămoșii noștri înaintași! Cu fiecare generație, evoluția ne-a stimulat posibilitatea de a obține temporar coeficiente de inteligență mai mari.

Conduc de instinct

În capitolul 5, am descris un experiment în care Walter Freeman și Christine Skarda au măsurat furtunile haotice care străbăteau creierul șobolanilor atunci când simțeau un miros familiar.

Pentru ca o astfel de explozie de percepții să aibă loc în tot creierul, cercetătorii au descoperit că celulele cerebrale trebuie să fie mai întâi pregătite electric de *instinctele* fizice ale șobolanului cum ar fi dorința sexuală, foamea, setea sau chiar amenințarea fizică. Astfel de stimulente sporesc avantajul – o măsură a potențialului electric – dintre celulele cerebrale, făcând creierul hiper-receptiv. Aparent și în cazul ființelor umane, astfel de stimulente și o astfel de receptivitate încurajează explozii de percepții prin intermediul cărora formăm *gestalten* ingenioase.

„ACTE DE INTELIGENȚĂ“

Când ne simțim amenințați, inima ne bate tare și respirația se accelerează. Mai târziu, când pericolul a trecut, corpurile noastre se întorc la normal. Dr. Luiz Machado, un pionier al învățării accelerate și profesor de limbi moderne la Universitatea de Stat din Rio de Janeiro, crede că gândul ingenios urmează o secvență similară.

„Oamenii nu sunt inteligenți tot timpul,” spune Machado. „Actele de inteligență se produc atunci când circuitele neuroglandulare sunt activate pentru a satisface anumite nevoi.”

Așa cum am menționat și în capitolul 13, creierul nostru răspunde la un tratament de 10 minute cu *Sonata pentru două pianе în Fa Major*, K 448, a lui Mozart, făcându-ne mai „inteligenți” cu 8-9 puncte, după care 15 minute mai târziu revine la normal. Acest „act de inteligență” temporar poate oglindi exploziile de IQ despre care Machado crede că au fost programate în creierul primitiv încă din perioada sălbăticiei.

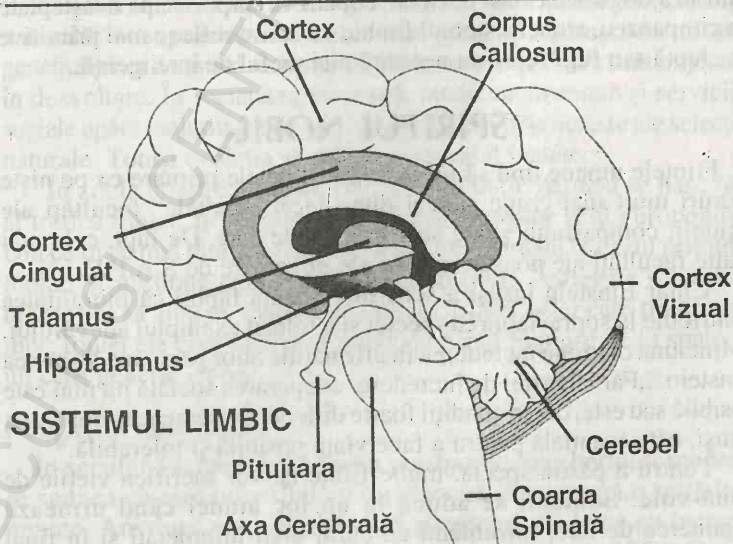
Sistemul limbic

Conform lui Machado, „actele de inteligență“ sunt inițiate de sistemul limbic, un set de structuri localizat chiar sub cortexul cerebral în zona mai adâncă și mai primitivă a zonei mezencefalului (vezi Figura 15.2). Oamenii de știință cred că sistemul limbic guvernează emoțiile, precum și instinctele primare cum ar fi foamea, agresiunea, sexul, precum și instinctul părintesc.

Sistemul limbic acționează în același timp și ca un procesor de mare viteză al impresiilor senzoriale. El sortează și analizează semnalele primite de la toate cele cinci simțuri, emite rezultatele către zonele corespunzătoare ale cortexului, iar apoi reassemblează datele care vin înapoi pentru o altă analiză. Prin această buclă de feedback de mare viteză, repetată mereu și mereu în câteva secunde, sistemul limbic formează *gestalten* (imagini abstracte) din ce în ce mai complexe ale lumii din jurul nostru.

În orice moment al secvenței, sistemul limbic se poate concentra asupra unei imagini de tip *gestalt* și poate iniția o acțiune de urgență. Ar putea, de exemplu, să-și dea seama brusc că modelul plăcut al dungilor negre și portocalii dintre copaci este de fapt un tigru înfometat gata să atace. În astfel de momente, sistemul limbic acționează fără să se mai chinuie să se consulte cu cortexul cerebral. Ne îndeamnă să luăm o atitudine defensivă înainte de a realiza că suntem în pericol.

Figura 15.2 Geniul este legat de apetitul puternic pentru hrană, sex și alte nevoi de supraviețuire. Astfel de instincte primare sunt inițiate în sistemul limbic (umbrit).



Am specificat în capitolul 1 că mintea conștientă poate procesa 126 de biți de informație pe secundă și numai 40 de biți pe secundă de discurs uman și că în condițiile acestea totuși simțurile noastre primesc până la 10 milioane de biți de informație pe secundă. Tot acest material inconștient este sortat, procesat și – ori de câte ori este necesar – acționează aproape instantaneu în sistemul limbic de 80 000 de ori mai rapid decât cortexul conștient. Sistemul de procesare ultra-rapid al sistemului limbic permite unui șobolan cu marsupiu să sară într-un loc sigur cu o fracțiune de secundă înainte ca vulturul să-l lovească.

Machado sugerează că funcția primară a sistemului limbic este ceea ce el numește S.A.P.E. – un acronim portughez pentru *păstrarea-personală și păstrarea speciei* (*Sistema de Auto-Preservação e Preservação da Espécie*). Seceta, foamea, prădătorii și supra-popularea, toate la un loc amenință supraviețuirea, fie a indivizilor, fie a speciei. Puse față-n față cu astfel de provocări, animalele sălbatice sunt conduse în astfel de condiții de cea mai mare putere, creativitate și îndurare.

În rolul său de Înger Păzitor, sistemul limbic se va îndrepta către orice componentă care asigură supraviețuirea. După spusele lui Machado, intelectul nostru rațional, ascuns în cortexul cerebral, este unul din multele mecanisme de apărare pe care sistemul limbic îl poate pune în funcțiune ori de câte ori este nevoie.

Astfel, dacă un cimpanzeu este confruntat cu un buștean plin de termite gustoase, dar inaccesibile, sistemul limbic ar putea da naștere unui „act de inteligență” pentru a-l ajuta pe cimpanzeu să-și dea seama cum să ajungă la ele. Dar dacă un leopard va surprinde pe neașteptate un cimpanzeu, atunci sistemul limbic va activa reflexe mai primitive de „luptă sau fugi” care nu necesită nici un fel de inteligență.

SPIRITUL NOBIL

Ființele umane tind să privească instinctele primare ca pe niște lucruri mult mai crude și mai dure decât „înaltele” facultăți ale rațiunii, compasiunii și ale sacrificiului de sine. De fapt, cele mai înalte facultăți ale noastre sunt și ele guvernate de S.A.P.E.

Chiar Einstein însuși a scos în evidență faptul că moralitatea contribuie la supraviețuirea speciei și a folosit exemplul adevărului. „Minciuna distruge încrederea în afirmațiile altor persoane,” spunea Einstein. „Fără o astfel de încredere, cooperarea socială nu mai este posibilă sau este, dar în condiții foarte dificile. O asemenea cooperare, totuși, este esențială pentru a face viața posibilă și tolerabilă.”

Pentru a păstra specia, multe ființe își vor sacrifica viețile de bună-voie. Somonii se adună la un loc atunci când urmează depunerea de icre, înfruntând cu curaj urșii înfometați și în final murind de epuizare după împerechere. Păsările care au pui vor ataca

prădători care sunt mult mai mari decât ele pentru a-și apăra puii, iar albinele lucrătoare vor înțepa pe oricine pentru a proteja stupul, chiar dacă această acțiune le aduce implicit moartea.

Generozitatea, compasiunea, conștiinciozitatea, sacrificiul de sine și dragostea romantică, toate au corespondentele lor în lumea animală. Nu este nici o coincidență faptul că aceste emoții rafinate sunt generate în același sistem limbic care ne determină să mâncăm, să ne împerechem și, dacă este necesar, să ucidem. Instinctul nostru pentru supraviețuirea grupului este o forță puternică care pune în umbră interesul egoist pentru propria persoană.

VEDEREA ÎNDEPĂRTATĂ

„În toate epocile,” spunea William James, „omul ale cărui hotărâri sunt influențate de puncte de referință îndepărtate s-a numărat și printre cei mai inteligenți.”

Îndepărtate au fost referințele și în cazul primului pește care s-a aventurat până la țărnișă și a devenit amfibian. La fel a fost și pentru prima proto-pasăre care și-a întins aripile pe jumătate formate și s-a aruncat în zbor într-o prăpastie. Din zorii timpului, geniile – umane sau altfel – au condus avangarda evoluției, conduse nu numai de țeluri individuale, dar și de un instinct limbic, fără cuvinte, aparținând speciei.

NE DEZVOLTĂM

Charles Darwin credea că o specie se dezvoltă numai prin „selecție naturală” – supraviețuirea celor mai potriviți. Totuși majoritatea geneticienilor de astăzi recunosc că altele sunt forțele care sunt implicate în dezvoltare. În societatea modernă, medicina avansată și serviciile sociale apără majoritatea oamenilor de consecințele nefaste ale selecției naturale. Totuși evoluția se mișcă implacabil înainte.

În zilele noastre, de exemplu, tot mai mulți oameni se nasc fără al treilea molar, în special în cazul eschimoșilor și al europenilor. Din ce în ce mai mulți oameni prezintă trei rădăcini în cazul primului molar, și nu două cum este în mod obișnuit. Astfel de schimbări bizare par să aibă un foarte mic impact asupra celor care trăiesc sau mor, totuși ele continuă să se producă parcă împinse de la spate de un ceas genetic intern.

Potențial nelimitat

În secolul 19, atunci când s-au pus bazele transportului modern, se spunea că este imposibil ca o persoană să parcurgă o milă în 4 minute. Ani după ani, cei mai mari alergători din lume au încercat să obțină acest record. Apoi, într-o zi, pe 6 mai, 1954, Roger

Bannister ne-a uimit pe toți, alergând o milă în 3 minute și 59,4 secunde. De atunci, o milă la 4 minute a devenit ceva obișnuit.

Fenomene similare s-au observat și în domeniul intelectual. Timp de nenumărate secole, cei mai buni jucători de șah din lume și-au testat abilitățile, jucând cu ochii legați. Multă vreme s-a crezut că trei jocuri simultane reprezentau maximul posibil în cazul unui jucător legat la ochi. Apoi, în 1933, Alexander Alehin a jucat legat la ochi și plin de succes treizeci și două de partide simultane. Mai târziu marii maeștri au aruncat recordul lui Alehin în uitare, când, în 1960, Koltanovski a stabilit recordul actual, jucând cincizeci și șase de jocuri simultane, a câștigat cincizeci, iar la restul a făcut remiză.

Evoluția memetică

Aceste avansări au fost inițiate de meme. Numai mema competiției atletice i-ar putea induce unui alergător impulsul de a se pregăti ani de zile pentru a obține recordul de o milă în 4 minute. Numai mema șahului ar putea da oamenilor dorința de a-și pregăti memoria să-și reamintească cincizeci și șase de jocuri la un loc. O dată ce astfel de descoperiri sunt făcute, mema este rectificată, iar fiecare generație va realiza aceeași sarcină din ce în ce mai ușor.

În anii '30, geneticienii naziști și-au imaginat că singura modalitate de a îmbunătăți specia umană era prin selecția rasială, o presupunere care a dus în mod inexorabil și tragic la uciderea oricărei persoane care avea gene „rele” sau nedorite.

De fapt, reproducerea este de peste 10 milioane de ani cunoscută ca fiind un motor eficient al dezvoltării umane. Dezvoltarea cortexului cerebral și a capacității sale unice de a forma și a transmite idei, meme, și nu gene, a furnizat cel mai puternic stimul pentru schimbare.

DROGURILE INTELIGENTE

Evident că multe metode promițătoare pentru dezvoltarea inteligenței sunt psihologice și nu memetice. Aceste tehnici îmbunătățesc hardware-ul în care software-ul memetic este încărcat. Mă refer în mod special la noua direcție de cercetare a „drogurilor deștepte” – vitamine, ierbur, amino-acizi și diverși alți componenți chimici care, după părerea unor cercetători, ar dezvolta memoria și inteligența.

Stimulate de memele corecte, ființele umane vor emite neuro-transmițători, necesari dezvoltării inteligenței, chiar și fără intervenția drogurilor deștepte. Prin această buclă de feedback de stimulare personală, creierul își stabilește propria evoluție fizică din viitor. Totuși nu e nimic rău în a face câte un salt evolutiv din când în când, și în acest caz putem discuta de drogurile deștepte.

Pentru că nu avem spațiu suficient în această carte, am ales să mă concentrez asupra acelor tehnici pe care le-am experimentat

îndelung – cele memetice. Cititorii vor fi sfătuiți însă să studieze și singuri medicamentele inteligente. Această cercetare se află chiar la marginea domeniului învățării accelerate și primele rezultate au fost chiar impresionante.

Vă recomand *Suplimente și Nutritivi Inteligenți* de Ward Dean, M.D. și John Morgenthaler (B&J Publications, 1990, Santa Cruz, CA) și *Extensia Vieții: O Abordare Practică și Științifică* de Durk Pearson și Sandy Show (Warner Books, New York, 1984).

ALEGEȚI-VĂ MEMELE

Într-un articol anonim semnat sub pseudonimul „Keith Henson“, un scriitor de la *Whole Earth Review* folosește termenul „mem-oizi“ pentru a descrie oamenii atât de profund atașați de o memă încât își pierd bunul simț. Fanaticii politici și religioși de toate felurile fac parte în general din aceeași categorie. Slăbiciunea critică a unui mem-oid este că își pierde capacitatea de a-și alege propriile meme. În schimb, aceste meme îl aleg pe el și-l manipulează după voia lor.

Nu fiți un mem-oid. Alegându-vă cu atenție memele proprii – și rPESingându-le pe cele care sunt exagerate – vă puteți construi singur propria conștiință. Istoria oferă multe exemple în care selecția memelor a contribuit din plin la evoluția umană.

În Renașterea europeană, de exemplu, autoritățile din anumite orașe italiene au făcut descendenților lor un serviciu imens, autorizând schimbarea numeralelor romane cu cele din noul sistem arab. Până atunci, trebuia să fii un geniu pentru a face și cele mai simple calcule. Încercați să înmulțiți 24 cu 37. Majoritatea oamenilor învață să facă acest lucru în clasa a treia. Dar dacă încercați să înmulțiți XXIV cu XXXVII, vă aflați în fața unei adevărate provocări. Adopția perspicace a memei numeralelor arabe a accelerat rapid capacitatea gândului uman.

ACTIVAȚI-VĂ MEMA GENIULUI

Citind această carte, posedați acum codul de bază pentru *mema geniului* și uneltele cu care să o activați. Puteți folosi această memă pentru a readuce la viață caracteristicile principale ale Renașterii care i-au condus pe Socrate, Imhotep și Leonardo da Vinci pe culmile cele mai înalte.

La baza procesului de activare stă exersarea zilnică a *fluxului de imagini*. O dată ce ați deschis mintea pentru a primi mesaje subtile din partea creierului drept și a sistemului limbic, celelalte componente ale *memei geniului* își vor găsi locul în mod natural. Propriile voastre percepții vă vor arăta drumul, spunându-vă la fiecare pas ce trebuie să faceți în continuare.

DESCRIEȚI CU VOCE TARE

Nu pot număra de câte ori de-a lungul anilor cititorii cărților mele s-au apropiat de mine și mi-au spus, „Am încercat *fluxul de imagini* și la mine n-a mers.“

În astfel de cazuri, întotdeauna îi întreb, „Ați descris imaginile unui partener sau unui casetofon?“

Invariabil expresia feței lor se schimbă de la una de reclamant la una de om surprins. „Nu, niciodată,“ recunoșteau ei în cele din urmă. „Credeam că este suficient dacă o fac în capul meu.“

Cititorul atent își va aminti că, în capitolul 3, m-am referit la acest *flux de imagini* tăcut ca la o specialitate caracteristică unui somnambul. Poate fi benefic, dar numai pentru a vă induce o stare profundă teta, cunoscută și sub numele de *somn*.

Nici o parte a tehnicii nu este atât de des neglijată cum este descrierea cu voce tare unui partener sau unui casetofon. Și nimic nu este mai important decât acest lucru. Unii cititori pot veni cu argumentul că ei au obținut rezultate foarte bune din *fluxul de imagini* tăcut. Totuși, ei pot mări aceste beneficii dacă urmează întocmai întreaga procedură.

FIȚI VOI AVANGARDA

Așa cum creierul uman folosește haosul și confuzia pentru a da naștere unor *gestalten* din ce în ce mai complexe, așa și societatea are nevoie de puțină confuzie din când în când pentru a ieși din starea de complacere și inerție în care zace uneori. Lăsate în voia domnului, instituțiile noastre au tendința să stagneze. De dragul eficacității, școlile și locurile de muncă se transformă în vizuini mici și sufocante, așezate la rând una după alta. Poate de aceea este nevoie de ceva mai mult curaj și sacrificiu de sine pentru a păși pe calea unui geniu. Profesorii, șefii și liderii comunității nu vă vor recompensa întotdeauna pentru evitarea barierelor rigide și aspre și etalarea aspirațiilor dumneavoastră înalte.

Noi n-am fost făcuți să fim doar niște tufișuri amărâte. Am fost proiectați să creștem înalți și puternici ca arborele de sequoia. Fiți atenți la mesajele subtile care vin dinăuntru. Urmați impulsurile mai nobile ale creierului limbic. În mai puțin timp decât ați crede că este posibil, veți face parte din avangarda evoluției, unde veți descoperi cele mai profunde și mai persistente satisfacții.

NOTA AUTORULUI

Învățarea accelerată este încă în perioada ei de început. Fără să aibă o bază materială foarte puternică, și neglijată de instituțiile de cercetare tradiționale, a rămas până în zilele noastre un domeniu în care oameni din toate categoriile sociale, înarmați doar cu o minte ceva mai deschisă, încă pot avea un impact major.

Proiectul Renașterii este desemnat să-i ajute pe specialiști și pe non-specialiști să joace un rol vital în revoluția continuă a Creierului /Minții. Este o rețea de bărbați și femei care împărtășesc același țel al dezvoltării inteligenței umane, în special prin exersarea fluxului de imagini și a altor tehnici prezentate în Factorul Einstein.

Prin Proiectul Renașterii, puteți organiza grupuri locale de sprijin al fluxului de imagini, rețele de lideri ai cercetării inteligenței, puteți participa la conferințe și seminarii din toată țara, păstrându-vă la curent cu ultimele noutăți în materie, prin intermediul revistelor de noutăți.

Pentru mai multe informații, trimiteți un plic autoadresat, cu timbre corespunzătoare la adresa următoare:

Proiectul Renașterii

PO Box 332

Gaithersburg, MD 20877

(301) 948-1122 sau (800) 649-3800

Fie că alegeți sau nu să deveniți membru al Proiectului Renașterii, suntem nerăbdători să aflăm reacția voastră la citirea Factorului Einstein. Vă rugăm simțiți-vă liberi să ne trimiteți orice comentariu sau orice viziune interioară. Nu vrem decât să știm cum v-au ajutat aceste tehnici și cum credeți voi că pot fi îmbunătățite. Vrem să auzim propriile voastre teorii și aventuri despre și în lumea extraordinară a creierului.

Cu permisiunea dumneavoastră, poate vom publica în revista noastră unele dintre scrisorile voastre, întregi sau parțial, ca articole sau istorii de caz. Pentru ca scrisorile voastre să ajungă unde trebuie, vă sugerăm să marcați plicul conform codurilor următoare:

Cod roșu: Scrisoare personală. A nu fi publicată.

Cod portocaliu: Poate fi publicată, întreg sau parțial, dar fără referire la nume.

Cod galben: Poate fi publicată, întreg sau parțial, numai sub pseudonimul sau inițialele indicate.

Cod verde: Poate fi publicată, întreg sau parțial, inclusiv numele real.

Sperăm că v-a plăcut Factorul Einstein.

Și nu uitați, țineți legătura cu noi.

BCU/IASI/ CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cele 21 de Legi Supreme ale Liderului

John C. Maxwell

Ce se întâmplă dacă un expert de vârf cu mai mult de 30 de ani de experiență în conducerea altora este dispus să rafineze tot ceea ce a învățat despre știința conducerii într-un set de principii care să le poată folosi oricine? Ți-ar schimba viața.

John C. Maxwell face exact acest lucru în "*Cele 21 de Legi Supreme ale Liderului*" în care a combinat experiența și observațiile faptelor care au dus la succes sau eșec în lumea afacerilor, politicii, sporturilor, religiei sau conflictelor militare.

Îți plac sau nu, legile conducerii guvernează eficiența organizațiilor și indivizilor. "Totul este ridicat și doborât de conducere", spune Maxwell. Aceste legi atrag consecințe. Aplică-le, și oamenii te vor urma. Violează-le sau ignoră-le, și nu vei putea să conduci pe alții. Vestea bună este că oricare din cele 21 de legi poate fi învățată".

Rezultatul este un studiu despre ce înseamnă să fii lider, așa cum numai un comunicator extraordinar ca Maxwell îl poate face.

Secretele fericirii și succesului

Og Mandino

Dacă visurile par prea îndepărtate, dacă toți vă spun că nu se poate, dacă totuși știți că sunteți altfel... această carte este pentru dvs. Autorul, scriitor foarte apreciat în Statele Unite, își descrie calea spre succes, cu urcușurile și coborâșurile ei, cu realizări și nereușite. A dorit să aibă succes și a luptat pentru asta. Dar, de multe ori, lupta pentru succes nu este deloc glorioasă și plină de evenimente, ci este tocmai lupta cu întâmplările: a face lucrurile să se întâmple, a le impulsiona, a ști să aștepti momentele favorabile, iată un drum anevoios pentru tânărul care dorește succesul ACUM și AICI...

Og Mandino și-a dorit să trăiască din scris, și a reușit acest lucru. Nu de la început. Nu foarte repede. Dar a reușit. Și nu a trebuit să-și sacrifice nici viața personală, nici familia, nici bucuriile de fiecare zi. O carte scrisă ca un jurnal, adresată mai degrabă sufletului, despre viața unui scriitor care a reușit în viață. Ca scriitor. Și a rămas fericit.

Jocuri pentru adulți

Eric Berne

Ce-ar fi dacă cineva ar veni și v-ar spune că toată viața ați fost un actor fără voie, într-o piesă cu scenariu fix? "Jocuri pentru adulți" descompune interacțiunea umană și-i explorează sursele, motivele și implicațiile. Autorul, un binecunoscut psihiatru și în același timp inițiatorul analizei tranzacționale, expune în această carte teoria jocurilor sociale: relațiile umane văzute ca tot atâtea piese de teatru, cu scenarii, decoruri și replici ce pot fi descompuse pentru a afla sensul ascuns sub fiecare replică, gândurile din spatele cuvintelor.

"Jocuri pentru adulți" este o carte despre cum să afli gândurile nerostite de sub cuvinte, despre înțelegerea sensurilor din replicile personajelor de pe marea scenă a lumii. Eric Berne este un nume de marcă în psihologie, iar modelul său social, analiza tranzacțională, este menită să integreze toate aceste jocuri pe care adulții, copiii, femeile, bărbații, bătrânii și tinerii le joacă fără să-și dea seama o viață întreagă. Conștientizarea acestor jocuri reduce din vulnerabilitate, iar psihoterapia se împletește strâns cu analiza sociologică. O carte pentru toți aceia care vor să-i înțeleagă pe ceilalți, să se înțeleagă pe sine și să devină stăpâni pe propria scenă. Dar mai ales o carte pentru cei interesați de psihologie, psihiatrie sau comportament uman.

Agonie / David Shobin

— roman —

Imaginează-ți: ești rănit și ajungi la urgență. Medicii te duc repede în sala de reanimare și... acolo rămâi. Inchis într-o cameră întunecată, alături de zeci de alți pacienți în comă, fără a fi nici viu, dar nici mort, zăcând acolo pe un pat de spital...

Imaginează-ți: ai absolvit facultatea, ești angajat la cel mai bun spital din New York. Ai vrut să devii medic ca să salvezi vieți, dar, curând descoperi că lcomia, răutatea și interesele personale sunt un surogat pentru jurământul lui Hippocrate. Experiențe oribile pe oameni nevinovați, care sunt ținuti în comă pentru a li se lua lichidele vitale... și nimănui nu-i pasă.

Un thriller medical cu o premiză atât de convingătoare, încât o să vă gândiți de zece ori înainte să intrați în spital. O poveste înfricoșătoare, cu o intrigă incitantă, acțiune, dragoste și o idee nu chiar absurdă despre posibilitatea de a vă mari IQ-ul: cognoscopina.

Arta Vânzării

Zig Ziglar

O carte scrisă pentru cei "din linia întâi" din orice afacere: cei care fac vânzările.

Zig Ziglar spune că a înțeles ce înseamnă vânzările atunci când, copil fiind, a văzut un vânzător de Biblii care, atunci când un potențial client i-a spus că n-are bani să cumpere una, a întins Cartea Sfântă spre el și l-a rugat, cu o voce stinsă: "Pune te rog mâna aici, și mai repetă o dată, te rog..."

Revoluția consumatorului este deja un fapt, manifestată prin modul în care oamenii cumpără și folosesc bunurile și serviciile. Această revoluție este hrănită de milioane de clienți care își impun dorințele și gusturile spre a forța modul în care companiile produc și vând. Pentru a câștiga în această revoluție, trebuie să influențezi imaginația consumatorului. Trebuie să-l surprinzi și să-l provoci. Trebuie să vinzi un vis.

În timp ce majoritatea afacerilor au atins un prag de saturație, 'arta vânzării' nu are limite. Ziglar ne arată cum întreprinzătorii și managerii pot evita capcanele prin deprinderea tehnicilor vânzării de la cei care promovează produse și servicii în mod profesionist.

Manual de Supraviețuire

Șerban Derlogea

O carte cum n-ai mai citit... Viața e o junglă în care existența ta fizică este mereu pusă în pericol, fără să știi. Mai mult, o calamitate se poate oricând întâmpla: un accident rutier, un cutremur, un atac terorist...

Știi ce să faci în condiții de criză? Te-a învățat cineva, vreodată, cum să supraviețuiești în condiții extreme? Se poate întâmpla ca lucrurile să ia brusc o întorsătură neprevăzută și tot ceea ce ai construit o viață întreagă să se năruie pentru că n-ai știut ce să faci într-un moment crucial.

Manualul de supraviețuire nu este doar o carte. Este un ghid, cu instrucțiuni precise. Pentru fiecare situație posibilă, ai o soluție pe care o poți pune în aplicare.

"Se citește cu sufletul la gură. Este mai pasionantă ca un roman de aventuri!"

"M-am simțit un adolescent care trăia aventura vieții lui. Este pur și simplu incredibil!"

"Până acum – din fericire – nu am fost niciodată pus în situații extreme. Dar acum, dacă, Doamne ferește, s-ar întâmpla ceva, mă simt pregătit."



Grupul Editorial AMALTEA

CP 9-8 – București

email: comenzi@amaltea.ro

internet: www.amaltea.ro

Vă lipsește un titlu ? Comandați acum !

REDUCERE 25% !

Apelând la serviciul "CARTEA PRIN POȘTĂ" al Editurii AMALTEA, veți beneficia de o reducere de 15% pentru orice titlu solicitat, sau de 25% pentru comenzi mai mari de 10 cărți cumulate.

TALON DE COMANDĂ

EDITURA AMALTEA vă oferă prin acest talon cărți cu reducere de 15% sau chiar 25%. Taxele postale și de colet sunt de 12.000 lei, indiferent de dimensiunile coletului, astfel încât, dacă vă interesează mai multe dintre titlurile editurii sau mai multe exemplare dintr-un titlu, este avantajos să fie comandate împreună.

EDITURA AMALTEA vă poate oferi toate titlurile apărute în condiții de lux, pe tipar digital. Avantajul major este că în acest fel nu mai există titluri epuizate, putându-se tipări un singur exemplar special pentru dvs. Natural, prețul este mai mare, dar calitatea este deosebită; în plus, prin formula de tipar digital, puteți beneficia de personalizarea cărții tipărite special pentru dvs. prin inserarea unei dedicații.

Completați căsuța corespunzătoare titlului pe care doriți să-l comandați cu numărul de exemplare dorite, indicați apoi datele dvs. și trimiteți talonul pe adresa editurii. Plata se face ramburs în momentul primirii coletului.
Comanda dvs. se referă la tipar normal; pentru tipar digital trebuie să specificați.

Editura își rezervă dreptul de a modifica prețurile cărților.

Vă rugăm să completați talonul citeț, cu majuscule, și să-l trimiteți pe adresa:
EDITURA AMALTEA, CP 9-8 – București

Nume Prenume

Vârsta Localitatea Județul

Strada nr. bl. sc. ap.

Cod poștal Telefon Email

Semnătura Data:

Comentarii:

Informații complete, descrieri, coperti și alte lucruri interesante găsiți pe pagina de internet a editurii:
www.amaltea.ro

NR.	TITLU	AUTOR	PRET (lei) tipar normal	Ex.	PRET (euro) tipar digital	Ex.
A. Colectia Carti pentru Suflet						
1.	SUPA DE PUI PENTRU SUFLET - prima portie	J.Canfield, M.V.Hansen	78.000		8	
2.	SUPA DE PUI PENTRU SUFLET DE FEMEIE	J.Canfield, M.V.Hansen	78.000		8	
3.	SUPA DE PUI PENTRU SUFLETUL INDRAGOSTIILOR	J.Canfield, M.V.Hansen	78.000		8	
4.	SUPA DE PUI PENTRU SUFLETE TINERE	J.Canfield, M.V.Hansen	78.000		8	
5.	SUPA DE PUI PENTRU SUFLET DE MAMA	J.Canfield, M.V.Hansen	78.000		8	
6.	SUPA DE PUI PENTRU SUFLET DE COPIL	J.Canfield, M.V.Hansen	78.000		8	
B. Colectia Cunoastere & Autoeducare – Motivational						
1.	CUM SA DEVII O PERSOANA CU INFLUENTA	John Maxwell, Jim Dornan [SERIA]	99.000		8	
2.	DEZVOLTA LIDERUL DIN TINE	John Maxwell [SERIA]	78.000		8	
3.	DEZVOLTA LIDERII DIN JURUL TAU	John Maxwell [SERIA]	124.000		8	
4.	CELE 21 DE LEGI SUPREME ALE LIDERULUI	John Maxwell [SERIA]	78.000		8	
5.	PUTEREA MINTII	Glenn Bland	78.000		8	
6.	CEALALTA FATA A TIMPULUI	Stephan Rechtschaffen	78.000		8	
7.	SECRETELE COMUNICARII	Larry King	78.000		8	
8.	FEMEII CARE IUBESC PREA MULT	Robin Norwood	78.000		8	
9.	FACTORUL EINSTEIN	Win Wenger, Richard Poe [SERIA]	99.000		8	
10.	PUTERE NEMARGINITA	Anthony Robbins	99.000		10	
11.	SECRETELE FERICIRII SI SUCCESULUI	Og Mandino [SERIA]	78.000		8	
C. Colectia Cunoastere & Autoeducare – Business						
1.	AFACERI CU VITEZA GANDULUI	Bill Gates	124.000		10	
2.	CAPITALISMUL GENEROS	Rich DeVos.	124.000		10	
3.	IMPERIUL LIBERTATII - COMPANIA AMWAY	James Robinson	78.000		8	
4.	AL 3-LEA VAL - Noua era in network marketing	Richard Poe [SERIA]	78.000		8	
5.	CADRANUL BANILOR	Robert Kiyosaki [SERIA]	99.000		8	
6.	ARTA VANZARII	Zig Ziglar [SERIA]	99.000		8	
D. Colectia Thriller						
1.	AGONIE	David Shobin [SERIA]	78.000		8	
E. Seria Star Wars						
1.	AMENINTAREA FANTOMEI	Terry Brooks	124.500		8	
2.	PLANETA ADORMITA	Greg Bear	124.500		8	
F. Colectia Mileniul Trei						
1.	JOCURI PENTRU ADULTI	Eric Berne	99.000		8	
2.	MANUAL DE SUPRAVIETUIRE	Serban Derlogea	99.000		8	
3.	INTERACTIUNEA PARINTI-COPII	Carmen Cioflu	78.000		8	
4.	DRAGOSTEA NU MOARE – MAITREYI	Maitreyi Devi	78.000		8	

50.000 lei

"M. EMINESCU" IA,

“Această carte are puterea de a pune în mișcare capacități mentale pe care nici măcar nu bănuiați că le-ați putea avea. Am încercat tehnicile descrise în ea și au dat imediat rezultate. E aproape înfiorător!”

SPORIȚI-VĂ INTELIGENȚA ACUM!

ÎN FIECARE SUBCONȘTIENT UMAN EXISTĂ PUTERI MENTALE COMPARABILE CU CELE ALE LUI EINSTEIN SAU LEONARDO DA VINCI!

“Studii de ultimă oră arată că extraordinarele realizări ale celebrilor gânditori ai umanității ar fi mai degrabă un rezultat al antrenamentului sistematic al minții, decât al superiorității genetice. Acum poți învăța și tu să-ți antrenezi mintea, să ajungi la performanțe uimitoare ce au la bază dezvoltarea anumitor aptitudini: memorie, perspicacitate, coeficient de inteligență, capacitate de asimilare.”

“Doctorul Win Wenger a identificat instrumentele de care ai nevoie pentru a atinge trepte superioare ale agerimii, intuiției și inteligenței. Folosind tehnica Fluxului de imagini descoperită de dr. Wenger, poți învăța să-ți depășești inhibițiile și să trezești capacități supranaturale ascunse în propriul tău subconștient.”

Descoperă cum ai putea :

- * Să-ți îmbunătățești memoria;
- * Să citești mai repede și să înveți mai ușor;
- * Să găsești rezolvări de geniu la unele probleme;
- * Să obții punctaje maxime la diferite teste;
- * Să dobândești încredere în tine;
- * Să realizezi o stare de totală concentrare creatoare;
- * Să-ți eliberezi puterile de înțelegere din subconștient prin tehnica vizualizării;
- * Să-ți sporești inteligența.



ISBN 973-9397-08-5



9 789739 397087